

# Klarheit . Authentizität . Lebendigkeit

## Trance Tanz meets Meditation

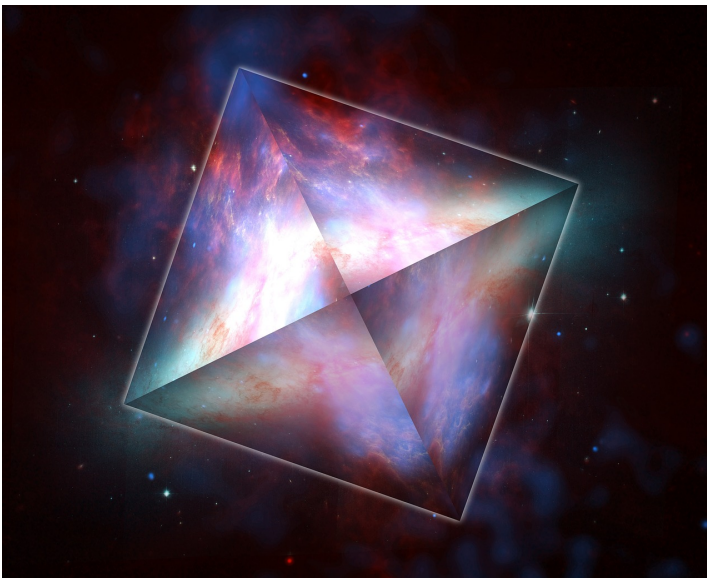
*Lausche der wiegenden Stille,  
die dich leitet zur Melodie deines Herzens,  
fein, laut, zart und wild.  
Tanze dich in ihr, durch sie hindurch  
in die Ekstase, die man Leben nennt.*

Johanna Bascle

In diesem Workshop werden wir eine Reise zu uns selbst unternehmen und tief eintauchen in unser Inneres. Ziel ist es, Sie in Kontakt mit Ihrer ganz eigenen Kraft, Ihrer Persönlichkeit und darüber auch Lebendigkeit zu bringen. Wieder bei sich selbst ankommen, Rollen ablegen, entdecken, was Ihnen wirklich Lebendigkeit und Freude bringt, zur Ruhe kommen, in Kontakt mit sich selbst sein.

Die Kombination von Trance Tanz und Meditation hat eine eigene Dynamik. Im Spannungsbogen zwischen Ekstase und Stille werden Sie sich selbst begegnen, Ihrer inneren Wahrheit und Klarheit. Aus dieser tiefen Verbindung mit sich selbst werden Sie ganz natürlich in Ihre ganz eigene Lebendigkeit finden.

Im Workshop besteht bereits das "Spielfeld", anderen Menschen authentisch zu begegnen. Gemeinsam öffnen wir ein vertrauensvolles Feld, in welchem diese ehrliche Begegnung wachsen darf. Sie werden erfahren, welche Freiheit und Erleichterung es ist, einfach Sie selbst sein zu dürfen.



Phasen der Stille, des Trance Tanz, Phasen von Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Übungen aus dem Life Coaching und der Gestalttherapie sowie achtsame Naturerfahrungen und ein generell auf Achtsamkeit und Präsenz ausgerichtetes Wochenende bieten den Rahmen für tiefe Transformationsprozesse, an deren Ende mehr Klarheit, mehr Authentizität und Lebendigkeit für Sie stehen.

Johanna Bascle wird gemeinsam mit Ulrike Freimuth ihre Kompetenzen und Erfahrungen sowohl als Heilpraktikerin, als auch als Meditationslehrerin mit langjähriger intensiver buddhistischer Meditationspraxis in diesen Workshop einbringen. Sie befindet sich in der

Ausbildung zur Gestalttherapeutin und wird Sie während dieses Seminars in Ihrem Prozess mit entsprechenden Übungen und einer präsenten Begleitung unterstützen. Wir kennen uns seit mehreren Jahren und bieten dieses Format ganz neu an. Unsere langjährige Expertise als Seminarleiterinnen fließt in diesen Herzensworkshop.

### **Anmeldung und Organisation**

**Datum:** 13. - 15.09.19 (Zeit: 13.09. 19:30 bis 15.09. 15:00)

**Ort:** Seminarhaus Buddhas Weg

**Kursgebühr:** 200,00 €

#### **Anmeldung:**

Ulrike.Freimuth@gmail.com

jbascle@joba-ganzsein.de

Ulrike Freimuth Mobil: 0176.61772020

Johanna Bascle Mobil: 0176.22936905

#### **Webseiten:**

<https://www.ulrikefreimuth.com>

<https://www.joba-ganzsein.de>