

Ich möchte endlich den eigenen Körper bewohnen...

Ich möchte endlich den eigenen Körper bewohnen.

Mein Rücken wird mir so fremd,
als gehöre er gar nicht mir.

Wie vertraut sind mir die Hüften und der Hals?

Die rechte Hand ist mir vertraut, natürlich.

Aber erst wenn ich Schmerzen habe, werde ich erinnert,
dass es sich nicht um ein austauschbares Instrument handelt.

Ganze Zonen meiner Haut sind entlegene Kontinente, unerforschtes Gebiet.

Gehört das alles zu meinem Ich?

Habe ich meine Augen oder *bin* ich sie?

Bin ich meine Nervenbahnen und Poren?

Es ist ein wohnliches Haus, das mir gewährt wurde.

Ich werde noch eine Weile brauchen,
bis ich alle Kammern vom Speicher bis zum Keller entdecke.

Ich möchte endlich den eigenen Körper bewohnen.

Otto und Felicitas Betz

Täglich spürbare Verspannungen, Schmerzen, Missempfindungen
unseres Körpers zeigen uns, dass Geist, Seele und Körper nicht im Einklang sind.
Häufig überfordern wir unseren Körper, nehmen ihn im Alltag oft nur am Rande wahr,
solange bis er sich schmerzhaft bemerkbar macht.
Auch verändert sich unser Körper mit zunehmendem Alter,
Vertrautes wird plötzlich fremd.

Mit vielfältigen Mitteln,

*Körper-Spür-Übungen, Selbst- und PartnerIn-Massage,
Imagination und Affirmation,
Stille und Schweigen, Zeit für uns selbst,
Tanz, Elementen des Tai Chi und der Eutonie...*

wollen wir uns an diesem Wochenende
unserem eigenen Körper wohlwollend zuwenden und lernen,
in einen dauerhaft spürbaren positiven Kontakt mit ihm zu kommen.

Elisabeth Labas
*Psychologische Beratung, Trauer- und Sterbebegleitung,
Spirituelle Wegbegleitung, Meditationsleitung*
Tel.: 02043 / 295673
E-Mail: info.achtsam-sein@web.de