Coming Home to Your Body

Regelmässige Embodiment-Abende mit Janine

Ein kreativer Raum für verkörpertes Erleben

Manchmal leben wir so sehr im Denken, Organisieren und Funktionieren, dass die Verbindung zu unserem Körper leiser wird. Diese Abende laden dich ein, langsamer zu werden, dich zu bewegen, zu spüren und deinem eigenen Erleben mit Neugier zu begegnen.

Mit Atem, intuitiver Bewegung, Tanz, Stimme, bewusster Körperwahrnehmung und achtsamer Begegnung kannst du immer wieder neu bei dir selbst ankommen – ohne Leistungsdruck und ohne ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen.

Jeder Abend ist eine einzigartige Reise: ein geschützter Erlebnisraum, in dem Leichtigkeit, Verspieltheit, Präsenz und Verbundenheit entstehen dürfen.

Was bedeutet Embodiment?

Embodiment bedeutet, den eigenen Körper nicht nur von aussen wahrzunehmen, sondern von innen her zu erleben. Wie atme ich gerade? Was spüre ich? Was bewegt mich? Was brauche ich, um mit mir selbst und anderen in Verbindung zu sein?

Somatische Praxis unterstützt dich darin, Empfindungen, Gefühle, Impulse und Grenzen differenzierter wahrzunehmen und neue Erfahrungen im Körper zu verankern.

Für wen sind die Abende geeignet?

Die Abende richten sich an Menschen, die ihren Körper bewusster erleben, ihre Selbstwahrnehmung vertiefen und neue Erfahrungen mit Präsenz, Bewegung und Begegnung machen möchten. Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Du kannst einzelne Abende besuchen oder regelmässig teilnehmen. So können aus einzelnen Erfahrungen mit der Zeit eine vertraute Praxis und eine lebendige Verbindung zur Gruppe entstehen.

Ein Abend – verschiedene Zugänge

Jeder dreistündige Abend widmet sich einem ausgewählten Embodiment-Thema und verbindet unterschiedliche Erfahrungsformen:

- Wahrnehmung und Übungen mit dir selbst
- Bewegung, Atem, Stimme oder kreativer Ausdruck
- Begegnungen und Austausch in der Gruppe
- freiwillige Berührungssequenzen zu zweit
- Zeit zum Nachspüren und zur Integration

Das konkrete Thema jedes Abends entsteht aus Janines Erfahrung, ihrer aktuellen Inspiration und dem jeweiligen Gruppenraum. So bleibt jeder Abend eigenständig, offen und überraschend.

Körperwahrnehmung, Sinnlichkeit und Begegnung

Im Zentrum der Embodiment-Abende stehen bewusste Körperwahrnehmung, Bewegung, Sinnlichkeit, kreativer Ausdruck und achtsame Begegnung. Berührungen können Teil einzelner Übungen sein, finden jedoch immer freiwillig und in einem klar vereinbarten Rahmen statt. Intim- oder Genitalberührungen sind nicht Bestandteil der Abende. Die Erfahrungen können dich darin unterstützen, die Verbindung zu deinem Körper, deinen persönlichen Grenzen und deiner eigenen Sinnlichkeit zu vertiefen.

Mögliche Erfahrungsräume

Die Schwerpunkte sind keine feste Abfolge. Jeder Abend nimmt einen ausgewählten Aspekt auf und lässt Raum für das, was in der Gruppe lebendig wird.

Atem, Stimme und Ausdruck

Den Atem als innere Bewegung wahrnehmen, mit Tönen und Stimme experimentieren und dem eigenen Ausdruck mehr Raum geben.

Intuitive Bewegung und Tanz

Ruhig, wild, langsam oder kraftvoll: dem Körper folgen, statt Bewegungen richtig machen zu müssen.

Körperwahrnehmung und Präsenz

Empfindungen, Spannungen und Impulse bewusster wahrnehmen und im gegenwärtigen Moment bei dir selbst ankommen.

Selbstregulation und innere Balance

Erforschen, was dich belebt, beruhigt, sammelt oder dabei unterstützt, wieder in einen stimmigen inneren Zustand zu finden.

Kontakt, Nähe, Distanz und Grenzen

Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und erforschen, wie Begegnung aus einem klaren inneren Standort entstehen kann.

Selbstberührung und achtsame Berührung

Berührung als bewusste Erfahrung erleben – allein oder im freiwilligen Austausch mit einem anderen Menschen.

Lebendigkeit und emotionale Vielfalt

Freude, Kraft, Zartheit, Stille und andere Qualitäten des Innenlebens verkörpert ausdrücken und willkommen heissen.

Verkörperte Begegnung und Alltag

Aus der Verbindung mit dir selbst anderen begegnen und Erfahrungen aus dem Abend in dein tägliches Leben mitnehmen.

Ein klarer und freiwilliger Rahmen

Alle Übungen sind Einladungen. Du kannst sie an deine momentanen Bedürfnisse und Grenzen anpassen oder auslassen. Körperkontakt ist keine Voraussetzung. Die meisten Übungen finden in bequemer Kleidung oder im Lunghi statt. Bei einzelnen Übungen kann – in einem klar vereinbarten Rahmen – auch Nacktheit möglich sein. Sie ist jederzeit freiwillig.

Teilnahme

Einzelbuchung: CHF 75.–
Mit der Get-in-Touch-Karte: 1 Genusspunkt im Wert von CHF 55.–

Die Abende finden ungefähr einmal im Monat statt. Aktuelle Termine und Anmeldung:

www.bodyworkcenter.ch
admin@bodyworkcenter.ch

„Ich freue mich auf unser gemeinsam erlebtes Embodiment!“ – Janine