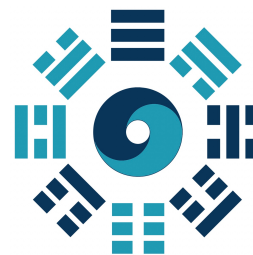


Kurse 2026



Themenwerkstatt am Abend

Ein kleiner Einstieg für alle, die lernen möchten sich selbst und anderen mithilfe einfacher Methoden Gutes zu tun.
Jede Themenwerkstatt widmet sich einem klaren Schwerpunkt:

- **Kiefer & Nacken: 13.8.26**
- **Rücken & Becken: 27.8.26**
- **Schultern & Brustkorb: 10.9.26**
- **Berührung und vegetative Regulation: 24.9.26**

Du lernst leicht umsetzbare Techniken, mit denen du Spannungszustände besser wahrnehmen und regulierende Impulse setzen kannst – für dich selbst oder im Austausch mit einem Übungspartner. Die Abende verbinden Berührung, Atem, Präsenz und Körperwahrnehmung zu einer ruhigen und praxisnahen Erfahrung.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: ca. 3 Stunden

Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen

Teilnahmegebühr: 79 € pro Abend

Das Innere Feld – Integrative Berührung

Wochenendseminar: 18.-20.9.26

Ein Wochenende, um Berührung neu zu entdecken.
Dieses Seminar verbindet Elemente der hawaiianischen Berührungskunst (Lomi), der biodynamischen Osteopathie, sowie Atem- und Wahrnehmungsarbeit zu einer ruhigen, klaren und angenehmen Form der achtsamen Berührung.

Ablauf

Freitag: 18:00–21:00 Uhr

Ankommen, Grundlagen der Berührung, Wahrnehmung und erste Partnerübungen.

Samstag: 9:00–17:30 Uhr

Praxis, Vertiefung und Schwerpunktarbeit

Sonntag: 9:00–13:00 Uhr

Integration

Die Teilnehmerzahl ist auf **8–10 Personen** begrenzt, damit ausreichend Zeit für individuelles Lernen und persönliche Begleitung bleibt.

Teilnahmegebühr: 295 €

Ich freue mich auf Euch!
Oliver

Das Innere Feld – Ein Erlebnisabend



Ein kostenfreier Abend zum Kennenlernen

Was geschieht eigentlich in unserem Körper, wenn wir denken, fühlen oder uns an etwas erinnern?

Warum genügt manchmal schon ein Wort, ein Bild oder eine Erinnerung, damit sich der Atem verändert, sich der Kiefer anspannt oder der Bauch eng wird?

An diesem Abend lade ich dazu ein, genau das zu erforschen.

Gemeinsam beobachten wir, wie Gedanken, Emotionen, innere Bilder und Körper miteinander in Verbindung stehen – und wie wir durch bewusste Wahrnehmung, Atem und Präsenz beginnen können, uns mehr Ruhe und Raum zu schenken.

Es geht dabei nicht darum, etwas zu verbessern. Der erste Schritt besteht darin, wahrzunehmen, was bereits da ist. Manchmal beginnt Veränderung nicht dadurch, dass wir etwas loswerden, sondern dadurch, dass wir aufhören, gegen unsere eigenen inneren Erfahrungen anzukämpfen. Aus dieser Offenheit können neue innere Bilder entstehen, die sich stimmiger und lebendiger anfühlen als die Geschichten, die wir bisher über uns selbst erzählt haben.

An diesem Abend erwarten dich unter anderem:

- Die Verbindung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper erleben.
- Verstehen, wie das vegetative Nervensystem auf innere und äußere Reize reagiert.
- Einfache Übungen zu Atem, Präsenz und Körperwahrnehmung kennenlernen.
- Erste Erfahrungen mit dem Konzept des **Inneren Feldes** sammeln.

Der Abend richtet sich an alle, die neugierig sind und sich selbst besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Anschluss hast du die Möglichkeit, die Übungen einige Wochen im Alltag auszuprobieren und deine eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Wer anschließend tiefer in das Thema einsteigen möchte, kann an den weiterführenden Seminaren „**Das Innere Feld**“ teilnehmen. Dort begleiten wir den Prozess über mehrere Termine hinweg und erforschen Schritt für Schritt, wie innere Muster erkannt, verstanden und zunehmend integriert werden können.

Wann: Montag, 31.8.26, von 17:30 bis ca. 18:30 Uhr

Teilnahme: kostenfrei

Teilnehmerzahl: begrenzt, Anmeldung erforderlich.