



Methoden

Impulsworkshop

Ein Impulsworkshop bildet in besonderem Maß einen Übergang von der im Alltag oft anwesenden Distanz zu den versteckteren eigenen Themen hin zu einem Interesse und der Bereitschaft den eigenen Impulsen zu folgen. Impulse aktivieren die eigene Betroffenheit, Sehnsucht und Begeisterung dafür, den tatsächlich anwesenden Fragen zu begegnen. Ein Workshop zur Aktivierung des eigenen „Sehens“, ein Öffnen des Blicks für neue Möglichkeiten.

Kreativ - Workshop

In unseren Workshops arbeiten wir mit unterschiedlichsten Mitteln, die wir aus unserer Erfahrung in den Bereichen Kunst, Theater, Regie, Körper- und Psychotherapie, spiritueller Arbeit und als Trainer sammeln durften. Im Kreativ-Workshop werden kreative Methoden dabei behilflich sein, den Kopf frei zu räumen und den eigenen Themen spielerisch zu begegnen.

Workshop

Der Übergang zwischen Kreativ-Workshop und Präsenztraining ist in unserem Seminar fließend. „Die eigene Erfahrung“ ist uns ein großes Anliegen und soll durch die Workshops umsetzbar werden. Erfahrungen werden durch die Sinne wahrnehmbar: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Körper- und Raumwahrnehmung, Berührungswahrnehmung aber auch die Erkundung unserer eigenen Sprache, Poesie, der Stimmqualität oder sogar der Atmung während des Sprechens sind Möglichkeiten, die zum Teil belastenden Themen dieses Seminars in der größtmöglichen Offenheit zu erkunden und einen sinnvollen Umgang zu erlernen und zu entwickeln.

Präsenztraining

Das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen scheint bei der hohen Geschwindigkeit und der gefühlten Notwendigkeit für Multi-Tasking im normalen Leben oft zu viel Zeit zu kosten. Wir nehmen Präsenz wahr, wie die Engstelle in einer Sanduhr und möchten das Fließen des Sandes manchmal beschleunigen und die Schwierigkeit der engen Passage gar nicht so genau verfolgen. Bewusste Wahrnehmung des Augenblickes und das Anwesend sein in diesem Moment sind aber die Voraussetzung für ein befriedigendes Wahrnehmen unseres

eigentlichen Selbst. Das Präsenztraining bietet die Möglichkeit in diese Wahrnehmung zu kommen und die vielen Details und Schattierungen des alltäglichen Augenblicks und auch uns selbst wieder vollständiger wahrzunehmen.

Körperwahrnehmungs-Training

Unser Körper spricht zu uns mit unterschiedlichen Stimmen. Die lauteste davon ist der Schmerz (Kopf-, Nacken-, Rücken-...), die leiseren Stimmen beschreiben unsere Befindlichkeiten (Wie leicht uns die Arbeit von der Hand geht. Wie mühelos wir uns durch den Tag bewegen, ob wir genug Luft bekommen...). Im Körperwahrnehmungs-Training versuchen wir auf alle Stimmen zu hören. Die gut dosierte Bewegung und Dehnung, aus dem „Qi Gong“ kommend, erlaubt es uns eine bewegliche und vollständigere Wahrnehmung für unseren Körper zu bekommen. Ein „Lauschen“ auch auf die feineren Töne, bei denen unser Körper uns sagt, was er zur Regeneration oder Aktivierung benötigt. Dieses Training vermittelt Techniken, die ideal als Kurzentspannungstechnik im Alltag angewendet werden können.

Geführte Meditation

Auch die geführte Meditation ist ein Präsenztraining, welches Zeiten der Stille mit einschließt. Sie werden in dieser Stille aber nicht allein gelassen, sondern wir schulen Sie darin, die Stille als ein „langsameres Fließen“ wahrzunehmen. Die Stille ist keine starre Haltung, sondern eine Bewegung, deren Qualität friedlich und reinigend wie klares Wasser ist. Die Meditation bietet ein hohes Maß an Entschleunigung und vermittelt eine wirkungsvolle Regenerations- und Präsenz-Technik für die Anwendung im Alltag.

Meditatives Tun

Besonders im Alltag ist die Vorstellung, dass Handeln und Meditation zeitgleich geschehen können schwer denkbar. Das Meditative Tun knüpft an eine Tradition an, die in Klöstern zum alltäglichen Leben gehörte: Eine „Besorgung, Bemühung, Hilfe (Sewa)“, welche für die (Kloster-)Gemeinschaft getätigt wurde. Nicht die Produktivität steht dabei im Mittelpunkt, sondern die Meditation während des Tuns. Dieses Achtsamkeitstraining beinhaltet eine einfache alltägliche Tätigkeit, die in Stille und Präsenz ausgeführt wird. Es bildet eine der besten Wege zum Alltagstransfer aller Wahrnehmungstechniken dieses Seminars.

Martin Erhardt & Annett May

besinnungszeit@klar-raum.de
www.klar-raum.de