



Meditationsworkshop

mit Marianne Bentzen

Reclaiming breath, body, feeling, belonging and blessing

In diesem Workshop wollen wir uns mit dem Geschenk beschäftigen, das Atem und Körper für uns sind, und mit unserem Zugehörigkeitsgefühl zum Planeten und dem Segen, den er - trotz seiner Gefahren - für uns bereithält.

Es gibt vielleicht nie einen völlig sicheren Ort - aber es gibt einen, der sicher genug ist. Voll und ganz wieder mit unserem Körper in Kontakt zu sein, ist der erste Schritt dazu. Uns tief mit unserer körperlichen Lebendigkeit und Präsenz zu verbinden, ist immer ein mutiger Schritt.

Das Geschenk unseres Atems und mit der tiefen Leichtigkeit, durch das Ein- und Ausatmen an der Welt teilzuhaben, ist eine stille Bestätigung, dass wir immer noch dazugehören, immer noch Teil dieser Welt sind, immer noch hier sind.

Es ist ein lebenslanges Geschenk, immer wieder die verschiedenen Wege und Räume zu entdecken, wie wir zu diesem Planeten gehören und Teil von ihm sind.

Schwerpunkte für diesen Workshop:

- Sich tief mit dem Körper und den somatischen Empfindungen verbinden
- Tiefe Verbindung mit der Atmung
- Erforschen und Ausbalancieren von Gefühlen der Macht und der Hilflosigkeit
- Spüren unserer Zugehörigkeit zur Welt
- Verbinden mit unserem Gefühl dafür, wie sich Segen in unserem Leben zeigt

Das Format dieses Workshops wechselt zwischen Achtsamkeitstraining, theoretischen Ausführungen, Achtsamkeit in Bewegung oder Aktivität, Gruppenuntersuchungen (einige mit Powerpoints, Handouts und / oder kleinen Videos), Demo-Sitzungen und Gesprächen.

Marianne Bentzen

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin von Jes Bertelsen, 2015.

Somatic Experience Practitioner, Supervisorin, Trainingstherapeut und Postadvanced Trainerin.

Begründerin der modernen Metatheorie Neuroaffektive Entwicklungspsychologie.



Meditationsworkshop

mit Marianne Bentzen

Reclaiming breath, body, feeling, belonging and blessing

In this workshop we will look at reclaiming the goodness of the body, the goodness of breath, and the sense of belonging to the planet and being blessed by it, even as it also carries dangers to us.

There is perhaps never a completely safe space – but there is a safe-enough one. Reclaiming our body is the first part of that. Connecting deeply to our physical aliveness and presence is always an act of courage.

Reclaiming our breath and the deep ease of partaking in the world through inhaling and exhaling is a silent confirmation that we still belong, that we are still part of the world, that we are still here.

Discovering the ways that we belong to this planet, that we are part of this planet, is one of the never-ending gifts of our lives.

Focus points for this workshop:

- Connecting deeply to the body and to somatic sensations
- Connecting deeply to breathing
- Exploring and balancing feelings of power and of helplessness
- Sensing our belonging to the world
- Connecting to our sense of how blessing shows up in our lives

The format of this workshop will alternate between mindfulness training, theoretical presentations, mindfulness in movement or activity, group inquiry exercises, (some with Powerpoints, hand-outs and/or small video) demonstration therapy sessions and discussion.

Marianne Bentzen

Certified mindfulness instructor from Jes Bertelsen, 2015.

Somatic experiencing Practitioner, Case Consultant, Training Therapist and Postadvanced trainer.

Founder of the modern meta-theory Neuroaffective Developmental Psychology.