

DER PSOAS: MUSKEL DER SEELE

Ein Weiterbildungs-Retreat für RebalancerInnen

12.-15. September 2019 in LeThieha, Vogesen mit Sudas W.Topp



Wenn du in deiner Mitte ruhst, fängt die Quelle an zu fließen. Dann bist du nur noch ein Kanal. Der Kosmos fließt durch dich hindurch- dann gibt es kein Problem.
OSHO

In dieser Weiterbildung wollen wir die vielschichtige Bedeutung des M. Psoas für unser Wohlbefinden erforschen.

Neben der herausragenden Funktion dieses tiefsten Muskels unseres Körpers für das strukturelle Gleichgewicht, erfahren wir, welchen direkten Einfluß er auf unsere emotionalen und energetischen Reaktionen und auf alle grundlegenden Lebensprozesse ausübt. In der taoistischen Tradition spricht man mit Recht vom Psoas als dem „Muskel der Seele“.

Durch unseren modernen, schnell-lebigen Lebensstil wird der Psoas chronisch gereizt und angespannt, womit er dem Körper ständig signalisiert, daß er in Gefahr ist. Dieser meist unbewußte Zustand erschwert unsere natürliche Fähigkeit, in unsere Mitte zu entspannen und aus ihr heraus zu leben.

Mit gezielter, achtsamer Berührung, geführter Entspannungs- und Bewegungsschulung, sowie bestimmten Yoga-Asanas können wir ein verfeinertes Bewußtsein entwickeln, um die subtilen Botschaften aus diesem „somatischen Gedächtnis“ wahrzunehmen.

Indem wir die im Psoas festgehaltene Anspannung verdrängter Gefühle, meist in Verbindung mit alten ungelösten Traumata, annehmen und loslassen, erlangen wir ein neues inneres und äußeres Gleichgewicht und lernen, wieder unserem „Bauchgefühl“ vertrauen. Mit einem befreiten, flexiblen Psoas schaffen wir die Grundlage für ein neues Lebensgefühl voller Kreativität, Freude und Leichtigkeit.

Dabei unterstützen uns auch aktive und stille Meditationstechniken, unser Alltagsleben mit einem vertieften Psoas-Bewußtsein neu zu erfahren und zu gestalten.

Anmeldeschluß: 30.Juli 2018 (maximale Teilnehmerzahl 6)

Anreise: Do. 12.9. ab 15.30h Abreise: So. 15.9. ca. 15.00h

Seminarkosten: EUR 390.- Unterkunft und vegetarische Verpflegung: EUR 180.-

Info & Anmeldung: Amara Maria Gassmann,

Obergütschstrasse 45, CH-6003 Luzern

Tel. +41 (041)310 62 06 premamara@bluewin.ch