



360° Schrittweise

Themenwanderung: Perspektivenwechsel

Meta-Positionen ermöglichen und erfahren



Eine Meta-Position ist mehr als nur eine gedachte oder gesehene Perspektive.

Durch den Kontakt zu Boden, Körper und Atmung entsteht die Fähigkeit sich selbst im Raum wahrzunehmen - es entwickelt sich eine Meta-Position.

In einer Meta-Position wissen wir, worauf wir gerade unsere Aufmerksamkeit gelenkt haben und wie wir uns gerade erleben.

Die Schwerkraft, der Boden, der Atem und das Gefühl für Stimmigkeit sind ordnende Komponenten und die Grundlage für eine hilfreiche Meta-Position - begleitet von einer freundlichen, offenen, neugierigen Haltung.

Wir können Anspannung lassen und in der Natur auftanken. Eine Haltung aus der heraus sich Neues **entwickeln** kann.

Die Wanderung beginnt mit einer kleinen Einleitung am Treffpunkt: Elemente aus dem Focusing, Feldenkrais, Achtsamkeitspraxis und Strukturaufstellungen (nach Matthias Varga von Kibed) werden erklärt und angeleitet.

Von dort aus wandern wir zum Ausblick.

Während der Wanderung haben sie die Möglichkeit die Anleitung auszuprobieren und zu üben, sich mit anderen Teilnehmern oder der Leitung über ein selbst gewähltes konkretes Thema oder Anliegen auszutauschen, sich von Natur und Ausblick inspirieren zu lassen.

Schwäbische Alb

Sächsische Schweiz

Termine und genaue Treffpunkte werden demnächst bekannt gegeben