

BEWUSST BERÜHREN

Be**WUSST** werden. Berührt **SEIN**.

Sechs berührende Impuls**ABENDE** in Luzern

23. November 2021 - 29. April 2022

jeweils 19-22 Uhr

Team

Maira Winkler, 1975

Köchin, Sozialpädagogin und Umarmerin, Bern

Markus Mühlbacher, 1965

Berührungstherapeut, Kuschler und Masseur, Luzern



«Der Mensch braucht täglich VIER Umarmungen, um zu überleben. ACHT Umarmungen, um zu leben. ZWÖLF Umarmungen, um zu wachsen.»

Virginia Satir, Psychotherapeutin

Der Mensch ist wie eine Blume: Achtsame Berührungen sind grundlegende Sinneserfahrungen, die jeder Mensch braucht wie Wasser zum Trinken. Die neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen eindeutig: Liebevoller, achtsamer Berührungen stärken das Immunsystem, machen uns sozialer und zugänglicher; wir streiten weniger und sind ganz einfach glücklicher. Ja, achtsame Berührungen unterstützen sogar die Heilung von Krankheiten wie Depressionen, Burnouts und die Verarbeitung von Traumata.

Wir wollen dir einen geschützten und gleichzeitig offenen Raum anbieten, in dem du mit all deinen Themen bezüglich Berührung willkommen bist. Wir nehmen dich mit auf eine Reise, die dich ganz tief mit dir selbst und allem was ist, verbindet. In einer kleinen Gruppe im geschützten Raum nähren und unterstützen wir uns gegenseitig.

Wir geben ein Impulsthema (siehe unten) und die Rahmenbedingungen vor-der Rest ist fließen, fühlen, spüren, einlassen und loslassen... wie sich die Dynamik entwickelt, möchten wir bewusst dem Hier und Jetzt überlassen.

ALLES DARF, NICHTS MUSS. DU SEIN. MENSCHSEIN. FÜHLEN, SPÜREN. LOSLASSEN.

Impulsthemen und Daten

23.11.. Was heisst bewusst berühren? Meine Grenzen, meine Ja's und Nein's

14.12. . Berührungen im Laufe des Lebens

22.01.. Umarmen und Körpersprache

22.02.. Trauma: Zu viel Berührung–zu wenig Berührung

02.04. Berührung und Rhythmus

29.04.:Kakao-Zeremonie und Berührungsreise

Den genauen Durchführort in der Stadt Luzern teilen wir Dir nach Anmeldung mit.

Ablauf

Ab 18:40h Ankommen | Duschen | Umziehen | Tee & etwas zum Knabbern

19:00– 22:00h Willkommenskreis | Rahmenbedingungen | Impulsthema | Berührungs- und Kommunikations-Übungen | In Berührung SEIN | Austauschkreis

Rahmenbedingungen

Die Impulsabende finden in einem geschützten, nicht-sexuellen Rahmen statt. Die Kleidung bleibt die ganze Zeit über an, die Hände bleiben jederzeit über den Kleidern. Sexuell stimulierende Berührungen sind tabu.

Alle Berührungen geschehen in voller Selbstverantwortung und Achtsamkeit. Du fragst um Erlaubnis und bekommst ein non-/verbales 'Ja', bevor du jemanden berührst. Sag 'Ja', wenn du 'Ja' meinst und 'Nein', wenn du 'Nein' meinst. Du darfst jederzeit deine Meinung ändern. Ein 'Nein' eines Gruppenmitglieds ist jederzeit und ohne nachzufragen zu respektieren. Ein 'Nein' bedeutet ein 'Ja' für die Situation und das Wohlfühlen der ganzen Gruppe.

Brauchst Du eine Pause, ist jederzeit eine Matte zum Ausruhen für dich bereit. Brauchst du individuelle Unterstützung, sind wir oder jemand aus der Gruppe für dich da.

Hygiene und gut riechen sind wichtig und machen den Abend angenehmer für alle. Komm also frisch geduscht oder du kannst vor Ort duschen, Zähneputzen ebenso. Starke Parfüms/Deos stören eher– dezent und natürlich darf es sein...

Energieausgleich

200.-sFr alle sechs Abende pauschal | 40.-sFr. Einzelabend (exkl. Kakao-Zeremonie +20.-sFr.)

Mitbringen

DICH, frische, bequeme Kleidung, leichte Decke so gross wie möglich (zum Bedecken der Futons), kleines Kissen, warme Socken, Trinkflasche, Notizblock, Offenheit und Neugierde

Anmeldung

<https://www.beruehrungswelten.ch/kalender>