



Experimentiertag

Systemische Aufstellungen* in Verbindung mit Restorative Yoga

Körperliche Themen mit der
Aufstellungsarbeit klären

Maximale Teilnehmer_innen-zahl: 12 Personen,
verbindliche **Anmeldung** bitte per Email (s. u.)
bis 28.11.2018

Sonntag, der **02. Dezember 2018**, Dauer von
10:00 bis ca. 19:00h; bis zu sechs Aufstellungen
sind möglich.

Kosten: 95,- € mit eigener Aufstellung,
55,- € für Beobachter_innen**

Veranstaltungsort: Sunny Side Up, Zentrum für
Gesundheit und Wohlbefinden, Antwerpener
Straße 35, 50572 Köln



Kirsten Hahn
Restorative Yoga
www.kirstenhahn-yoga.de
kirsten.hahn@gmail.com
0171 4564350



Anne Kurth
Systemische Aufstellungen
www.anne-kurth.de
ak@anne-kurth.de
0172 2427474

Du hast ein körperliches Problem oder eine Beschwerde, die Dich schon seit längerem einschränkt oder immer wiederkehrt?

Trotz regelmäßiger Yogapraxis, Osteopathie, Massagen, anderer Behandlungen oder körperlicher Aktivitäten ist das Problem nach wie vor da und belastet Dich? Zwar bringen oben genannte Behandlungen Linderung, aber irgendwie ist es bisher nicht gelungen, dieser Beschwerde so richtig auf den Grund zu gehen.

Vielleicht hilft hier ja ein ganz neuer Ansatz: Mithilfe einer systemischen Aufstellung ergibt sich eine neue Möglichkeit herauszufinden, was die eigentliche Ursache für Deine Beschwerden sein könnte und woraus sich ein neuer Behandlungsansatz ergeben kann. Auch ist es möglich, dass, wenn die eigentliche Ursache erst erkannt und gesehen wird, Heilung erfolgt.

Wir beginnen den Tag mit einer Einheit Restorative Yoga – eine sehr ruhige und entspannende Praxis für die keine Vorerfahrung nötig ist. Diese Yogaeinheit bereitet Körper und Seele auf die Aufstellungsarbeit vor. Dann werden wir Deine Beschwerde und das damit verbundene Anliegen aufstellen und so versuchen, der Ursache auf den Grund zu gehen. Wenn wir den Aufstellungsteil beendet haben, schließen wir den Tag mit einer weiteren Einheit Restorative Yoga ab, um so Körper und Seele die Gelegenheit zu geben, die Erfahrungen der Aufstellungsarbeit zu integrieren.

* Aufstellungsarbeit kann als eine Art der Übersetzung von inneren Bildern und Mustern in eine räumliche Struktur bzw. in ein räumliches System verstanden werden.

** Beobachter_in/Stellvertreter_in nennt man die Personen, die bei einer Aufstellung an Stelle der jeweiligen Mitglieder eines Systems (Familienmitglieder, Kollegen, Symptome o. Ä.) aufgestellt werden. Sie sind also Boten_innen, die durch ihre stellvertretende Wahrnehmung veranschaulichen. Deren Anliegen werden zwar nicht unmittelbar geklärt, aber durch die Arbeit erhalten alle Teilnehmer_innen Einsicht in die Dynamiken von Systemen und gehen damit in Resonanz zu eigenen inneren Themen. Darüber hinaus wird durch die Methode die eigene Wahrnehmung geschult und es wird erlernt, der eigenen Wahrnehmung/Intuition besser zu vertrauen. Aufstellungsarbeit kann auch die Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, steigern.