

Liebe Freundinnen und Freunde,

wie steht oder stand euch der Sommer und seine Hitze?

Trockene Hitze und wohltuende, feuchte Kühle. Sonnenlicht und erfrischender Schatten. Tagesmüdigkeit und entspannte aktive Nachtwache. Die extreme Hitze lädt dazu ein, uns mit (extremen) Gegenpolen auseinanderzusetzen – und die Polarität als ein grundlegendes Prinzip des Lebens und der Schöpfung zu erforschen. Aus Polarität erwächst Lebendigkeit, entsteht das Neue, Erneuerung, Lebenskraft, Realität. *Yanantin* ist das Wort für Dualität in „Quechua“, der Sprache der Inka-Nachfahren in den Anden Perus. Und es ist der Name einer der Gipfel, die in Verbindung mit Machu Picchu stehen – einem der magischsten Orte der Erde.

Yanantin – dem widmet sich auch dieser Workshop. Passend zur Hoch-Zeit des Jahres (Juli) und der Sonnenwende: Zeit der fruchtbaren Vereinigung von Himmel und Erde. Aus dieser Liebe entsteht am anderen Ende des Jahreskreislaufs von Neuem das Licht. An Weihnachten feiern wir seine (Wieder-) Geburt und den Beginn des Jahres. Um die Vorbereitung auf das Neue und seine Geburt geht es auch in dem Workshop. Denn hier feiern wir *Innere Hochzeit*: Wir schließen oder erneuern unseren Bund mit uns selbst und mit unserem Leben durch die Vereinigung der inneren weiblichen und männlichen Anteile.

Wir erforschen im Workshop diese zwei Seiten der menschlichen Psyche, unabhängig von Geschlecht oder Identitätswahl. Im Alltag bekommt meist eine Seite mehr Raum und Anerkennung. Im Workshop dürfen beide Anteile ihre Qualitäten zeigen, werden anerkannt und geehrt. Auch beschäftigen wir uns mit der Dynamik: Wie die beiden Pole zueinander stehen, miteinander kommunizieren, einander behindern oder unterstützen.

„Was hat das mit mir zu tun?“

Um ein Gefühl zu bekommen, um was es geht, sind hier ein paar Beispielfragen:

Wie erholst du dich, was hilft dir, Kraft zu tanken und runterzukommen? Wie ist deine Beziehung zu Natur und Erde? Wie stehst du zum sinnlichen Genießen? Was nährt dich? Welche Träume wachsen in dir und wollen geboren werden? (Wie) Spielst du und mit wem? Wie fühlst du dich in Beziehungen – in Freundschaften, mit den Liebsten, mit Kolleg*innen? (*Anima*)

Wie triffst du und stehst zu deinen Entscheidungen? Kannst du dich abgrenzen und klar kommunizieren? Wie begegnest du Herausforderungen? Kannst du deine Rechnungen zahlen? Welche konkreten Schritte machst du, um deine Träume zu realisieren? Wie steht es um deine Entschlossenheit und Durchsetzungskraft? (*Animus*)

Workshop Ablauf

Im Kurs werden theoretische Einsichten zum Thema **Anima & Animus** geteilt, vor allem aber geht es um die *individuelle „Forschungsarbeit“*: Jede*r Teilnehmer*in kann über sich selbst erfahren, wie es um die eigenen inneren Anteile steht. Dafür nehmen wir uns zwei Workshoptage Zeit, in denen du dich dem Thema auf unterschiedliche Weise näherst.

Am ersten Tag (Samstag) tanzen wir: drei Mal **Trance Tanz** zu den 3 unterschiedlichen Aspekten. Tanzen ist eine uralte Kulturtechnik, um in Verbindung mit dem Körperwissen zu kommen und um veränderte Wahrnehmungs- und Sichtweisen auf alte Themen zu erleben. Dazu tanzen wir beim Trance Tanz „blind“, um ohne äußere Ablenkung ins Innere abzutauchen. Und natürlich lassen wir uns von der Musik führen – und tanzen nicht ohne originalen Cacao aus Peru. Du musst dazu weder tanzen können noch sportlich fit sein; jede*r bewegt sich in ihrem* Maße.

Am zweiten Tag (Sonntag) dehnen wir unsere Horizonte aus, indem wir drei verschiedene Formate anwenden. Eine Schreibübung, mit der wir ungesehene Denkweisen ins Bewusstsein kommen lassen. Ein **schamanisches Aufstellungsformat**, das uns unser Verhältnis zu den 4 Archetypen des Weiblichen und des Männlichen widerspiegelt und spüren lässt. Und schließlich – Höhepunkt und Herzstück des Workshops – ein ebenfalls schamanisches Aufstellungsformat: **Die innere Hochzeit**. Sie zeigt, in welcher Beziehung deine zwei Anteile zueinander stehen und lässt ein Lösungsbild entstehen.

„Wozu?“

Im Rahmen des Workshops kannst du lernen und üben, Gefühle ehrlich oder präziser wahrzunehmen und sie zu halten (anstatt sie zu meiden oder ihnen ausgeliefert zu sein). Du kannst **Gemeinschaft erleben** und dabei **Techniken lernen**, die du immer wieder für dich selbst anwenden kannst – im Alltag, in stressigen Situationen, bei Herausforderungen, zum Erforschen. Du kannst dich **updaten**: Was ist gerade wirklich in mir los, was will gerade sein, was darf gehen, was ist dran – und den ersten Schritt ins Neue machen.

Die Veranstaltung wendet sich an Menschen mit Selbstverantwortung bzw. der Bereitschaft dazu.

Sie ist nicht für Menschen geeignet, die in einer psychisch instabilen oder akut psychotischen Phase sind. Wenn du in Therapie bist (medizinisch, medikamentös, psychologisch), besprechen wir vorher, ob oder unter welchen Bedingungen die Teilnahme möglich und sinnvoll ist. Wenn du schwanger bist, besprechen wir ebenfalls vorher die Möglichkeiten.

Der Workshop ist insgesamt auf zwei Tage angelegt. Er kann auch tageweise gebucht werden, entweder nur Samstag oder nur Sonntag. Für alle startet er am Freitagabend mit einem kurzen online-Meeting.

Wenn du dich interessierst und noch Fragen hast, melde dich gern. Anmeldung per Email oder telefonisch an info@poetischeswissen.de oder 0152 56 20 22 94

Alle Fakten in Kürze:

Workshop **“Anima und Animus - Innere Hochzeit”** in Miesbach. Erforschung der inneren weiblichen und männlichen Anteile, verbunden mit Trance Tanz, Schreibübungen und schamanischen Aufstellungen. Anmeldung per E-Mail oder Telefon

Zeit und Ort

Freitag, 18 – 20 Uhr: Auftakt online

Samstag, 10 – 17 Uhr

Sonntag, 10 – 18 Uhr

Lichtraum, Rathausstraße 5, Miesbach – und andere Räume.

Investition

Teilnahme: 220 Euro

Für Paare und Gemeinsamkommer: 410 Euro

Für Schwellenreiterinnen: 200 Euro

Ein Workshop-Tag: jeweils 130 Euro

... für Schwellenreiterinnen: jeweils 100 Euro

Ich grüße herzlich in alle Richtungen!

Munay – mögest du lieben, wonach du dich sehnst, und dich nach dem sehnen, was du wirklich liebst.

Carolin