Im wertfreien und achtsamen Kontakt zu sich und zu den anderen werden Bedürfnisse wahrgenommen, wir verstehen und akzeptieren uns besser und erfahren unsere natürliche und ursprüngliche Persönlichkeit. Dem Körper begegnen wir liebevoll und erleben Freude an unserer Einzigartigkeit. Unser Bewegungspotenzial wird bis in die Finger- und Zehenspitze genutzt und erweitert, die ganze Wirbelsäule wird von Kopf bis Fuss mit verschiedenen Möglichkeiten durchbewegt. Es kann ein Gefühl von Freiheit, Neugier und Lebensfreude erlebt werden.

Mit meinen Angeboten sollen die Teilnehmenden erfahren, welche Fülle an Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten in ihnen steckt und was Bewegung bewirken und verändern kann.

Auch in den Alltag können die Erlebnisse integriert werden, zum Beispiel als eine wohltuende, kräftigende oder entspannende Bewegung, eine motivierende Erkenntnis, ein Stück Mut, Gelassenheit und Zuversicht, eine Entscheidung oder einfach Freude und Zufriedenheit.

Die Balance und das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Geist wird ganzheitlich erlebt und bewusster. Die Erfahrungen und Erkenntnisse können zu neuen Handlungsmöglichkeiten im Alltag führen. Man gewinnt an Achtsamkeit und Authentizität, an Mitgefühl und Durchsetzungsvermögen, fühlt sich bereichert an Liebe und Akzeptanz für sich und die anderen.