

Circling-Weltraumabenteurer

WO: Kollektivhaus für Gelebte Utopie

Teilnehmende: Menschen ab 16 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse

Dauer: 2-3 Stunden

WANN: Veranstaltung 1-2x monatlich; Uhrzeit und Raum erfährst du auf Anfrage

Fragen, Wünsche & verbindliche Anmeldung an: alma.maja.ernst [AT] posteo.de

Was ist Circling?

***Für die Phantasten und Traumtanzenden:** Jedes Lebewesen ist ein Universum und Circling ein solides Raumschiff, mit dem wir weite und tiefe Erkundungsflüge in unsere Galaxien von Gedanken und Gefühlen unternehmen, zwischenmenschliche Verbindungen erkunden und uns in unbekannte innere Welten vortasten können.

***Für die Wortgenauen und Theorieliebenden:** Circling wird u.a. beschrieben als „dynamischer Gruppenprozess, in dem Menschen sich auf authentische, offene und wertschätzende Art und Weise begegnen“ oder „transparente Form der Kommunikation mit Fokus auf den Augenblick“ oder „Gruppenmeditation“. Hier können wir

- im Augenblick sein,
- unsere bewusste Wahrnehmung erweitern und vertiefen,
- Gruppen- und zwischenmenschliche Dynamiken bewusst erleben.

Diese Veranstaltung ist für Abenteuerlustige ebenso wie für Behutsame. Auf jeden Fall für jene, die erfahren wollen:

- Wer bin ich wirklich? Wie ist es, ich selbst zu sein?
- Wie ist es, miteinander wahrhaftig zu sein, sich zu zeigen und gesehen zu werden?
- Was sind Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken, Konzepte, Impulse, Energien usw. und was können sie bewirken?
- Wie kann ich (meine) Grenzen setzen, akzeptieren oder sprengen?
- Was ist Kontakt? Beziehung? Gemeinschaft?
- ...

Raumhalterin/ Leitung:

Alma Maja Ernst ist in Berlin als freiberufliche Sprecherin/ Schauspielerin, Tanzlehrerin und Autorin tätig. Sie liebt Märchen, hat die Füße beim Acro Yoga gern in der Luft, geht mit Leidenschaft Lebensmittelretten und veranstaltet Begegnungsräume. Als Raumhalterin ist ihr wichtig, einen sicheren Raum zu kreieren, in dem jede*r im eigenen Tempo die eigenen Grenzen ausloten, der eigenen natürlichen Neugier folgen und gut für sich sorgen kann.



Ich freu mich auf Weltraumabenteurer mit euch! ♥

Alma