

Ein großes Circling-Weltraumabenteuer: Mi, 7.8.: „Bedürfnisse & Impulse“ & Do, 8.8.: „Authentisch in Gruppen“

Die beiden je dreistündigen Workshops sind als zusammenhängende Veranstaltungen gedacht. Der erste ist auch einzeln besuchbar, der zweite nur unter der Voraussetzung, dass du Vorkenntnisse (Circlingerfahrung) oder den ersten Workshop besucht hast.

ZEIT: je 8.50 Uhr Ankommen, 9-12 Uhr Circeln

ORT: Kollektivhaus für Gelebte Utopie

Teilnehmende: Menschen ab 16 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse

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

Fokus dieses Großen Circling-Weltraumabenteuers

- „**Bedürfnisse & Impulse**“: Was sind Bedürfnisse & Impulse? Wie nehme ich meine Bedürfnisse & Impulse in mir wahr, wie kommuniziere ich sie? Welche Muster in mir halten mich davon ab, für meine Bedürfnisse einzustehen? Mit welchen Mustern unterdrücke ich meine Impulse? Und wie lassen sich diese Muster überwinden?

- „**Authentisch in Gruppen**“: Wie ist es, authentisch Ich zu sein im Kontakt mit mir, mit anderen, in einer Gruppe? Welche Muster in mir halten mich davon ab und wie lassen sie sich überwinden?

Was ist Circling?

***Für die Phantasten und Traumtänzenden:** 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, mich 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. Beim Raumhalten 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 Weltraumabenteuer mit euch!

