

## **Der Ablauf eines Abends oder Seminars ist ungefähr wie folgt.**

Meist beginnen wir mit einer Meditation oder Übung um anzukommen, bei dir selbst und im eigenen Körper.

Behutsam, in deiner Zeit und mit unserer Anleitung kannst du dich dann den anderen Teilnehmern/innen nähern, du mußt aber nicht.

Wir leiten Kontakt - und Begegnungsübungen an. Diese sind verbal, im Tanz, mit Berührung und Bewegung, mit Atemübungen, Soziogrammen, Sharing und noch viel mehr. Je nachdem, wie das Thema der Veranstaltung lautet. Wir schauen auch immer, wie die aktuelle Gruppensituation und -stimmung ist, und passen uns flexibel daran. Es gibt auch eine Pause mit Knabberein und Tee, die Zeit für Austausch bietet. Im zweiten Teil führen wir dann in ein " Ritual", das sich inhaltlich zur Überschrift des Seminars anbietet. Rituale unterstützen uns, Gelerntes zu integrieren, und wirken auf der unterbewußten Ebene. Sie stärken uns für den Alltag, und lassen uns Tiefe erfahren.