

Der Ablauf eines Tages-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 an.

Im Anschluss 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.

Zur Integration des Erlebten runden wir den Tag mit einer Sharings- und/oder Feedbackrunde ab.

Für die Mittagspause bringt jede/jeder etwas für das gemeinsame Buffet mit. Am Nachmittag gibt es eine weitere Teepause.

Abendveranstaltungen verlaufen ähnlich wie Tagesseminare, allerdings gibt es nur eine Pause mit Tee und Knabbereien, die Zeit für verbalen Austausch bietet.