



Hausbrief#6
8. November 2019

- Somatic Yoga: Sunday Dive * 10. November 2019
- Somatic Meditation * 22. November & 20. Dezember 2019
- Somatic Yoga * Retreat * 9. bis 13. Februar 2019, Sankt Peter Ording
- Somatic Yoga * Kurstermine aktuell
- Inspiration:
Kennst du das? Gleich was sagen, entgegnen, raten wollen, sofort antworten müssen? Über die Tiefe von Stille und die Schönheit von Pausen in einer Unterhaltung: „*The silence between us*“, Jeff Foster

Somatic Yoga * Sunday Dive
Sonntag, 10. November 2019, 10.30 – 13.30 Uhr (inkl. Pause)
Schwetzinger Straße 132, Mannheim, Eingang über das Yogastudio Yoga Loft im Hinterhaus

Teilnahmebeitrag: 48,00 Euro
verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de

Time to OPEN ... CLOSE
An exploration of natural movements
mit Entspannung, Yogaasanas, Übungen zur Körperwahrnehmung, freien Bewegungen, Meditation/Atemachtsamkeit und Selbstreflexion

Öffnen und **Schließen** sind zwei natürliche Bewegungen. Die Natur lebt es uns vor: Pflanzen, Jahreszeiten, Winterschlaf der Tiere, Tageszyklen, heranwachsen - gebären ... es sind natürliche Rhythmen und Dynamiken, denen auch wir Menschen intuitiv folgen – ohne nachzudenken. Es gibt ein tiefes inneres Wissen, unsere Körperintelligenz und die Fähigkeit unseres Körpers zur Selbstregulation, die uns den Impuls für ein Öffnen und Schließen geben.

Es ist wertvoll,

- deine individuellen Dynamiken kennenzulernen, wann du deinen inneren Impulsen folgst, wann gesellschaftliche Vorgaben, angelernte Verhaltensweisen und persönliche Prägungen greifen.

- zu erkennen, was du brauchst, um dich wohl und sicher zu fühlen im Kontakt, im Rückzug.
- deine ganz individuellen Grenzen zu spüren, deine Bewegungs- und Verhaltensmuster kennenzulernen.
- zu lernen, deinen Impulsen und den Signalen deines Körpers zu vertrauen.
- zu verstehen, dass öffnen, schließen, öffnen, schließen keine Gegensätze sind UND sich nicht ausschließen. Auch ist das eine nicht besser oder schlechter als das andere ... Es braucht einfach beides, beides hat seine Zeit, Notwendigkeit und seine individuelle Richtigkeit.

... das erspürst, bewegst und erforschst du in diesem Workshop über Entspannung, Yogaasanas, Übungen zur Körperwahrnehmung, freien Bewegungen, Meditation/Atemachtsamkeit und Selbstreflexion.

Reflexionen ...

OPEN ~ sich zu öffnen, nach außen gehen, in Kontakt

Wie fühlt sich „offen sein“ für dich im Körper an, wie prägt es deine Haltung, dein Verhalten im Kontakt mit anderen? Was brauchst du, um dich im Kontakt gut und sicher zu fühlen, um bei dir zu bleiben, dich zu spüren, d.h. dich nicht - im Gegenüber, der Situation - zu verlieren?

CLOSE ~ sich zurückziehen, sich einigeln und sich verschließen

Wie verändert sich deine Körperhaltung, dein Verhalten gegenüber anderen, deine Energie, wenn du dich zurückziehst? Wie fühlt sich das an?

Gibt es für dich einen inneren Rückzug, ein Spüren und Wahren deiner persönlichen Grenzen und Bedürfnisse, ohne dich abzuschotten, dich zu machen, dich zu schützen. Ein innerer Rückzug, bei dem du gleichzeitig offen und empfänglich für dein Umfeld bleibst.

Der Workshop ist für Anfänger wie geübte Yogapraktizierende geeignet.

SOMATIC MEDITATION / Meditation mit dem Körper

Freitag, 22. November 2019, 19.15 – 21 Uhr

Schwetzingen Straße 132, Mannheim, Eingang über das Yogastudio Yoga Loft im Hinterhaus

Teilnahmebeitrag: 29,00 Euro

verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de

Somatic Meditation ist eine Meditation MIT deinem Körper.

Somatic Meditation verbindet:

eine (Körper)Meditations- und Achtsamkeitspraxis mit Yoga Asanas, intuitiven, freien Bewegungen, somatischen Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung, Atmung, Energiearbeit, Entspannungstechniken und Selbstreflexion (Focusing).

Dein Körper ist wie ein Gefäß, ein Empfangsorgan und Speicher aller Informationen, die unserem Denken, Bewegen und Handeln Richtung gibt. Es sind Informationen, die sich über

Erziehung, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen im Körper einschreiben und deutliche Prägungen (bspw. in Form von Bewegungs- und Atemmustern, Gedankenmustern oder Gewohnheiten) hinterlassen. Der Körper spricht eine sehr deutliche Sprache mit wertvollen Informationen, die wir oftmals nicht hören oder (noch) nicht verstehen. Er ist eine wertvolle Ressource für ein ganzheitliches Bewusstsein mit großem Potential für aktive Veränderung; seine Natur ist die Selbstregulation und Selbstheilung.

Die Meditation mit dem Körper zeigt dir einen Weg in eine tiefere Dimension des Bewusstseins. In einem stillen, inneren Dialog kommst du in Kontakt mit gedanklicher Unruhe, emotionalem und physischem Stress, Verspannungen oder akuten wie chronischen Schmerzen. In der Meditation sinken Körper und Geist mehr und mehr in die Stille, in einen Zustand von „no urgency & no demand“. Körper und Geist entspannen sich, das Nervensystem beruhigt sich. Du lernst deine Prägungen, Ängste, Gedanken- und Handlungsmuster offen und neutral zu beobachten, zu verstehen. Du trittst aus Gedankenkonstrukten und Kontrolle aus und hinein in ein VERTRAUEN, dass der Körper den Weg zum Gesundsein in sich trägt.

Weiterer & letzter Termin 2019: 20. Dezember 2019

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Jahresabschluss mit euch am 20. Dezember 2019. Ein Abend, um in aller Ruhe das Jahr 2019 für dich Revue passieren zu lassen, zu verabschieden, versöhnen, zu feiern. Mit einem gemeinsamen Ritual mit Räucherwerk und guten Wünschen für das neue Jahr öffnen wir Herzen und Türen für 2020. AHO!

Somatic Yoga * Retreat

Sonntag, 9. bis Donnerstag, 13. Februar 2020

Yogahotel "Das Kubatzki", Sankt Peter Ording * www.das-kubatzki.de

Teilnahmebeitrag für die Somatic Yoga & Somatic Meditation Einheiten:

4 Tage / 8 Einheiten à 2 Stunden / 16 Stunden

EARLY BIRD bis 31. Dezember 2019: 310,00 Euro // regulär: 350,00 Euro

WICHTIG: Die Buchung & Bezahlung deines Hotelzimmers läuft SEPARAT, weitere Informationen siehe unten.

verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an anke.jacoby@email.de

weitere Informationen über meine Arbeit mit Somatic Yoga & Somatic Meditation:

www.ankejacoby.com

RETREAT: Somatic Yoga & Somatic Meditation

EFFORTLESS

Tage ohne Anstrengung, Ansprüche, keinerlei Dringlichkeit

*„All action begins in rest“
~ Lao Tsu ~*

Winter am Meer. Aufatmen.

Wie fühlt sich das für dich an? Ausklinken aus dem Alltag. Tagein, tagaus keinerlei Ansprüche, keinerlei Dringlichkeit, kein Müssen, sollen, kein Fragen nach „Und was jetzt?“ „Was gibt es zu tun?“ „Wie soll ich das machen?“. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen, nichts zu kontrollieren, kein Funktionieren müssen.

Aufatmen. Entspannen. Zur Ruhe kommen, Kraft tanken. Den Körper spüren. Weite im Atem. Freiräume im Innen & Außen. Verbundenheit mit dir, der Natur, den Menschen. Leichtigkeit & Flexibilität im Körper, deinen Bewegungen, im Denken. Neue Ideen, neue Impulse.

Basis und Ausgangspunkt der Somatic Yoga-Praxis ist Entspannung, ein Zustand von „no urgency & no demand“, Entspannung im Körper und Geist; die Regeneration des Nervensystems. Somatische Übungen vertiefen deine Körperwahrnehmung. Von dort beginnen sanfte, kraftvolle, leise und dynamische Bewegungen. Ein Spüren und Kennenlernen deines Körpers in Bewegung und in Stille, ein Erkennen der feinen Zusammenhänge deiner Bewegungen, Gedanken, deines Verhaltens und Denkens stärkt Verbindung und Vertrauen.

Die Retreat-Zeit gibt dir mit der täglichen Praxis von Yoga, Somatics (somatische Übungen zur Körperwahrnehmung), Somatic Meditation (Meditation mit dem Körper) und Selbstreflexion die Möglichkeit,

- tief zu entspannen.
- zurück in Kraft, Flexibilität, Balance und Bewegung zu finden.
- eine Lebendigkeit und Existenz zu spüren, die frei von Polaritäten, die in ihrem Ursprung und in ihrer Natur mühelos ist.
- Gewohnheiten aufzudecken und zu unterbrechen.
- Prägungen Schicht um Schicht freizulegen.
- dein ganz eigenes Gefühl von Lust, Leichtigkeit und Freiheit wiederzuentdecken.
- im Körper & Geist bewusst zu werden, dass Kontinuität und Stabilität ein natürliches Ergebnis von Loslassen und Einlassen auf eine ständige sich Verändern ist.
- Tools und Übungen mitzunehmen, die dich in deinem Alltag begleiten.

Neben unseren gemeinsamen Praxis-Einheiten hast du viel Zeit für dich. Gestalte DEINE Zeit und mache sie zu deinem persönlichen Retreat! In der feinen kleinen Saunalandschaft des Hotels mit Ruhelounge kannst du deine Seele baumeln lassen oder du tankst bei einem Strandspaziergang auf.

Erste Programmübersicht (Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 9. Februar

Anreisetag, Check in ab 15 Uhr

zirka 17 Uhr: Ankommen & Somatic Yoga - 2 Stunden

19 Uhr: Abendessen

Montag, 10. Februar

7.30 Uhr: Somatic Yoga - 2 Stunden

9.30 Uhr: Frühstücksbuffet

17 Uhr: Somatic Yoga / Somatic Meditation – 2 Stunden

19 Uhr: Abendessen

Dienstag, 11. Februar

7.30 Uhr: Somatic Yoga - 2 Stunden

9.30 Uhr: Frühstücksbuffet

17 Uhr: Somatic Yoga / Somatic Meditation – 2 Stunden

19 Uhr: Abendessen

Mittwoch, 12. Februar

7.30 Uhr: Somatic Yoga - 2 Stunden

9.30 Uhr: Frühstücksbuffet

17 Uhr: Somatic Yoga / Somatic Meditation – 2 Stunden

19 Uhr: Abendessen

Donnerstag, 13. Februar

Abreisetag

7.30 Uhr: Somatic Yoga - 2 Stunden

9.30 Uhr: Frühstücksbuffet

11 Uhr Check out

+ zusätzlich 1 Gehmeditation am Strand

Alle Levels sind bei diesem Yoga Retreat herzlich willkommen.

ORGANISATION & BUCHUNG

Teilnahmebeitrag für die Somatic Yoga & Somatic Meditation Einheiten:

4 Tage / 8 Einheiten à 2 Stunden / 16 Stunden

+ zusätzlich 1 Gehmeditation am Strand

EARLY BIRD bis 31. Dezember 2019: 310,00 Euro // regulär: 350,00 Euro

WICHTIG:

Die Buchung & Bezahlung deines Hotelzimmers läuft SEPARAT.

Nachdem du dich bei mir für die Yoga- und Meditationseinheiten angemeldet hast, buchst du dein Zimmer direkt im Yogahotel „Das Kubatzki“ mit der Angabe des Somatic Yoga-Retreats, 9. bis 13. Februar 2020

Telefonisch unter 04863 / 70 40 oder per E-Mail an info@das-kubatzki.de

!!! Bitte NICHT über das Online-Buchungssystem des Yogahotels

+ Auch externe Gäste sind beim Somatic Yoga * Retreat herzlich Willkommen.

Somatic Yoga – aktuelle wöchentliche Kurse

Dienstag 19.15 – 20.45 Uhr

Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr

Donnerstag 9.30 – 11 Uhr

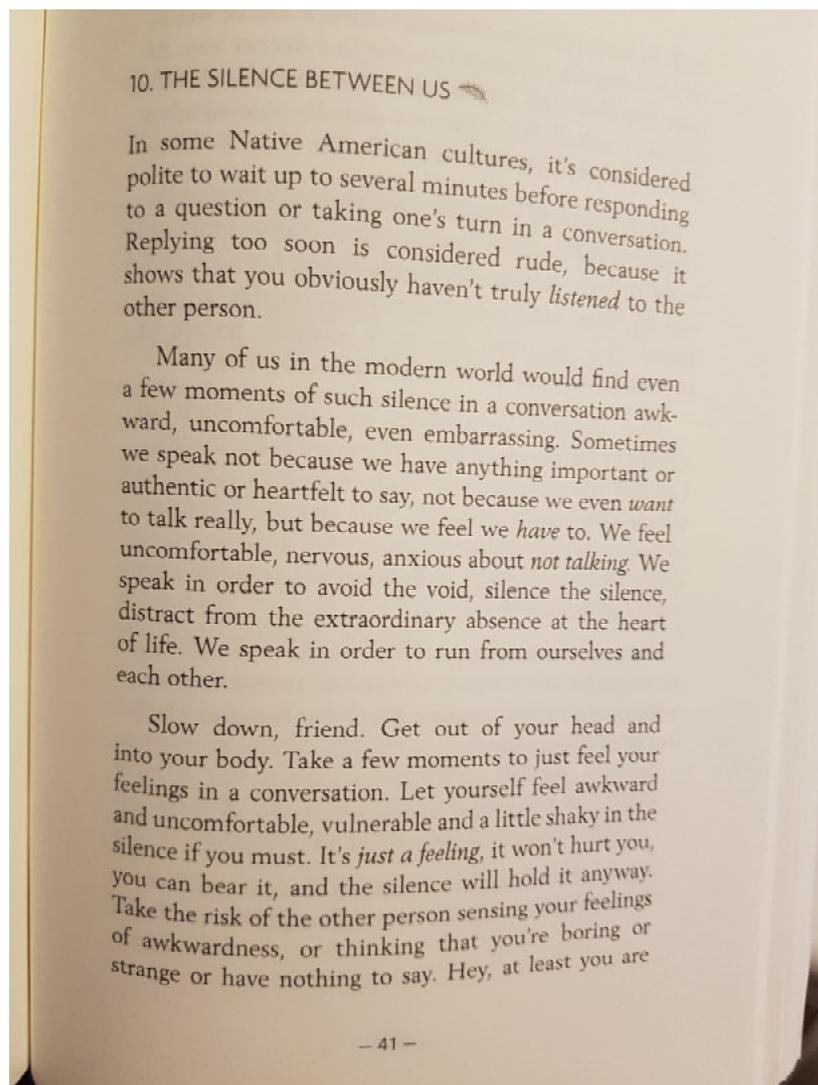
Komm‘ gerne spontan zu einer Schnupperstunde (10 Euro) vorbei oder mit kurzer Anmeldung per E-Mail an anke.jacoby@email.de

Alle Kurse finden in meinem Yogaraum in der Schwetzinger Straße 132 in Mannheim statt; Eingang über das Yogastudio Yoga Loft im Hinterhaus

Inspiration:

**Kennst du das? Gleich was sagen, entgegnen, raten wollen, sofort antworten müssen?
... über die Tiefe von Stille und die Schönheit von Pausen in einer Unterhaltung**

„*The silence between us*“, Jeff Foster



real! At least you aren't hiding behind a wall of words. At least you are trying to connect in a deeper way. At least you have the courage to feel awkward and not distract yourself from that, *not abandon yourself when you need yourself the most.*

Bring some space into your conversations today. Listen. Wait. Listen some more. Lean into the awkwardness. Respond from the heart, not the mind and its fears. Let your conversations breathe a little. Know that the other person is probably feeling as awkward and unprepared as you are, deep down.

Our deepest connections are always made in silence. Witness a mother rocking her baby to sleep, two old friends or lovers passing time in a café, or a simple silent walk in nature, just you and the forest at dawn. Words are not necessary for us to feel each other, know each other, understand life and each other very deeply indeed.

Maybe, with all our clever words, we're all just trying to find our own sweet way back to that exquisite silence, the silence we came from, the silence to which we shall all return.