



Anke Jacoby . anke.jacoby@email.de . www.ankejacoby.com . 0 163 / 260 19 35

Hausbrief#5
3. Mai 2021

- **URLAUB ... PAUSE ... 3. bis 24. Mai 2021**
- **ONLINE / Zoom**
30. Mai & 20. Juni 2021
Körpermeditation & Somatische Achtsamkeit, 19 – 20 Uhr
- **LIVE / Gemeinsam in der Natur**
RETREAT: LEBENDIGKEIT!
Somatic Movement & Somatic Yoga, 11. – 15. Juli 2021
Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf, Eisenberg/Pfalz
- **EINZELARBEIT**
Somatic Bodywork / Körpersprechstunde / Somatic Movement & Somatic Yoga
- **AUDIODATEI**
Feine Töne ... deine wöchentliche Portion Entspannung, Körpermeditation und Somatische Achtsamkeit

„Don't judge yourself. Don't beat yourself up. Be your own best friend. It's all about having fun and relaxing into life. No matter what you are going through, whatever your issues are, the idea really is about increasing your frequency, your energy. You do that by developing a sense of humor, by treating yourself well and with love, by caring for yourself, caring for your beloved ones, caring for Mother Earth, by doing things that bring you joy, by loving yourself the way you want to receive love.”

Anita Moorjani

~~~~~

**PAUSE! URLAUB!**

Vom **3. bis einschließlich 24. Mai 2021** mache ich eine Pause. Ich ziehe mich für eine Weile zurück, ausruhen, entspannen und die letzten Monate verdauen. Die vergangenen Corona-Monate haben mich auf die unterschiedlichste Weise gefordert, beglückt, an meine Grenzen gebracht und darüber hinaus. Ich bin in manchen Momenten gewachsen, in manchen verzweifelt und in Tränen versunken. Ich begegne tiefen Ängsten, begegne meiner Weiblichkeit und auch

meinen männlichen Anteilen neu, denn sie schreien so laut auf: Hier stimmt was nicht ... innen wie außen! Und ich bin dankbar für diese laute innere Rebellion, dankbar, dass ich sie zulassen kann, denn durch sie finde ich immer feiner und tiefer zu mir ... schaue immer bewusster und differenzierter unter meine Schichten, zu meinen Wunden, zu Schmerz und Sehnsucht und HEILUNG.

Ich habe freie Zeit genossen, viel Zeit in der Natur. Habe gezweifelt, viele Fragen gestellt, meine Arbeit und mich hinterfragt, neu aufgestellt und auch in so manchen Momenten einfach aufgegeben und mich unter der Bettdecke verkrochen. Denn auch ist meine selbstständige Arbeit im Bereich der Somatischen Körperarbeit, Somatic Movement & Somatic Yoga von den Verordnungen betroffen, was mich immer wieder durchschüttelt, mir Angst macht und immer wieder ein großes Unverständnis in mir auslöst.

### **Und JA! in alledem gibt es ein UND!**

UND gleichzeitig wächst in mir eine tiefe Sicherheit, ein tiefes Vertrauen, dass ich sich in alledem mein Weg durch diese Zeit bahnt, Schritt für Schritt. Da ist inneres Wachsen, ein so starkes Vertrauen in meine Kraft, ein so lautes JA und so unendlich viel Liebe zum Leben, mit allem, was es mir schenkt, nimmt, was und wer mir begegnet. Da ist ein so lautes JA zum Lebendig sein, berührbar zu sein, zu berühren. Und ich spüre: Ich werde durch alle Erfahrungen, durch alles Erleben hindurch getragen sein, wenn mein Fokus, meine Energie, meine Bewegungen, mein Handeln, mein Sein in der Welt stets mit dem ewigen Strom der Kosmischen Wahrheit verbunden ist, ich dorthin immer wieder zurückgehe/zurückfinde. Wahrheit und bedingungslose Selbstliebe (die ich durch die Corona-Zeit in einer neuen Tiefe verstehe, übe und mir gebe): Das sind die für mich wichtigsten Zutaten in diesen Wochen und Monaten. Ich werde allen Gegensätzen, allen Fragezeichen begegnen können, mich durch sie erfahren und durch sie hindurch gehen. Weil das Leben mich trägt. Das ist meine größte Übung. Das ist das Leben!

UND was so ganz und gar außer Frage steht, ob ich weitermache mit meiner Arbeit, ob ich auf ein reines/neues Online-Angebot umstelle. Nein, das bin ich nicht. Das entspricht nicht meiner Wahrheit. Für mich gibt es auch keine Unterscheidung zwischen der Anke, die arbeitet, der Privatperson, der Therapeutin, der Yogalehrerin, der Frau Anke ... Ich bin Anke. Ich bin ganz nah dran am Menschen und da mag ich sein und bleiben. Die Somatische Körperarbeit mit der Somatic Bodywork, der Körpersprechstunde, dem Somatic Movement & Somatic Yoga ist eine Form, mich in der Welt zu bewegen, auszudrücken, was mir wichtig ist, was ich in diese Welt geben, was ich an Mutter Erde und an die Menschen weiter-, und zurückgeben möchte. Das ist mein innerer Ruf.

### **Ich möchte den Menschen wieder mit sich in Berührung bringen.**

So verabschiede ich mich nun von euch erst einmal in die Pause.  
Ich freue mich auf unser Wiedersehen! Genießt den Frühling mit all euren Sinnen, genießt das Leben!

Ein paar Ankündigungen für Mai, Juni und Juli findet ihr schon in diesem Hausbrief.

In Liebe ... AHO  
Anke

~~~~~

ONLINE / Zoom

Sonntag, 30. Mai 2021

Sonntag, 20. Juni 2021

Körpermeditation & Somatische Achtsamkeit, 19 – 20 Uhr

Teilnahmebeitrag: 16,00 Euro

Anmeldung über E-Mail an anke.jacoby@email.de

Mit deiner Anmeldung schicke ich dir die Zugangsdaten für unser Zusammenkommen über Zoom. Der Meditationsabend findet ab 5 Teilnehmern statt.

Was ist Körpermeditation? Was ist Somatische Achtsamkeit?

Die Somatische Körpermeditations- und Achtsamkeitspraxis ist eine Meditation MIT dem Körper. Sie entwickelt eine meditative Aufmerksamkeit, ein meditatives Bewusstsein über die Wahrnehmung und Beobachtung von Körperempfindungen, Gefühlen, über somatische Intuition und felt sense (Spürbewusstsein). Der Zugang und Eintritt in die Meditation erfolgt in der somatischen Meditation über den Körper (bottom up), nicht über den Kopf (top down). Sie verbindet Somatische Übungen zur Körperwahrnehmung mit Atemachtsamkeit, Entspannungstechniken, sanften Bewegungen, Selbstregulation des Nervensystems und Selbstreflexion.

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper

Eine Somatische Körpermeditation beginnt mit einer fein differenzierten, sensiblen Körperwahrnehmung und zeigt dir über den Körper einen Weg in eine tiefere Dimension des Bewusstseins. In der Meditation sinken Körper und Geist mehr und mehr in die Stille, in einen bewussten Zustand von Nichts-Tun/Nichts-Wollen, indem du neutral Gedanken, Atem, Körperempfindungen und Gefühle beobachtest.

Es braucht so wenig: Schon allein dieser Kontakt, dein Spüren, deine Zuwendung zu dir selbst bringt Veränderung mit sich; deine Wahrnehmung und Präsenz führen zu tiefer Entspannung und Selbstregulation.

Die Somatische Körpermeditation ist ein Weg, Selbstbewusstsein und (Körper)Vertrauen zu üben und zu verinnerlichen. Dein Körper trägt als lebendiger und somatisch intelligenter Organismus ein tiefes Wissen in sich. Er ist die Verkörperung deines Lebenden Selbst, im Ursprung göttlich, verbunden mit der Natur und dem Universum ist er eine Quelle zur Erkenntnis, Bewusstwerdung, für das Wachsen neuer Einsichten, Wahrheit, Klarheit und Veränderung.

~~~~~

**LIVE / Gemeinsam in der Natur**

**RETREAT: LEBENDIGKEIT!**

**Somatic Movement & Somatic Yoga**

**11. bis 15. Juli 2021**

**Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf, Eisenberg/Pfalz**

**Teilnahmebeitrag, separat zu zahlen:**

**Yoga- und Meditationseinheiten (8 Einheiten à 2,5 Stunden): 370,00 Euro**

**Unterkunft und Verpflegung: EZ 420,00 Euro // DZ 380,00 Euro**

Anmeldung bitte per E-Mail an [anke.jacoby@email.de](mailto:anke.jacoby@email.de)

*„Welcome and trust in uncertain changes ... that's simply the beauty and joy of being human, in all its colors, shapes and shadows.  
It's the nature of being alive, that's LIFE!”*

*Anke Jacoby*

Ich wünsche mir, dass DIR diese Retreattage in der Natur einfach gut tun. Ich gebe dir Raum und Zeit für Lebendigkeit, deine Lebendigkeit zu spüren, tiefes, erholsames Durchatmen und ein Gefühl von Leichtigkeit in dieser verrückten und herausfordernden Zeit. Das Retreat ist gefüllt mit **LEBENDIGKEIT!**, in all ihren Facetten. Du darfst sie entdecken, erforschen und erleben!

*Somatic Movement Somatic Yoga ... Somatic Meditation ... TANZEN*

In unseren gemeinsamen Yoga- und Meditationseinheiten verbinde ich somatische Körperarbeit, Somatic Movement & Somatic Yoga und (Körper)Meditation. Verschiedene Ansätze/somatische Methoden (u.a. Feldenkrais, Erfahrbare Anatomie, Body Mind Centering) und Schwerpunkte begleiten uns durch die gemeinsamen Tage, um im Körper, im Nervensystem, im Energiesystem und im Geist aufzuspüren, was von Lebendigkeit, von einem Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit getrennt, wo Lebensenergie stagniert, blockiert ist. Und JAAAAA! wir werden einfach mal drauf los tanzen, malen, schreiben, kreativ sein, alle Zellen aufwecken und uns durchschütteln.

LEBENDIGKEIT! Die Retreattage sind ein Erinnern an deine Natur als Mensch, als lebendiger Organismus, der du bist. Dein Körper, die Organe, alle körpereigenen Funktionen wie u.a. der Herzschlag, der Atem, die Blutzirkulation, der Stoffwechsel, Zellbewegung und -erneuerung, die Weiterleitung von Reizen, die Kommunikation zwischen Nervenbahnen, Sinneszellen und Gehirn ... all das ist in seiner Natur lebendig. Eine Lebendigkeit, die unter vielen möglichen Schichten aus individuellen Erlebnissen, Erfahrungen, Traumata, Prägungen und Glaubens- sowie Bewegungsmustern auch einmal verborgen liegen kann, für dich dadurch weniger greifbar, erfahrbar, spürbar ist.

Du begegnest und erforschst deinen Körper, seine Bewegungen, entdeckst Blockaden, bringst Lebendigkeit und Flexibilität sowie Geschmeidigkeit zurück in Bewegungsabläufe, entspannst das Nervensystem, den Geist. Es gibt Zeit für Selbstreflexion und Austausch, Zeit in Stille und Zeit für Spaziergänge und Pausen in der Natur.

*Wir verbringen Tage mitten in der Natur: Das Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf*

Das Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf ist sehr schön gelegen, in einem kleinen Ort Eisenberg im Pfälzerwald inmitten der Natur, Felder, Wald und Berge drum herum. Schön und angenehm ist, dass wir das Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf für uns als Gruppe alleine haben, den Innenraum und auch die weitläufige Außenanlage (ggf. auch zu den Mahlzeiten draußen sitzen können) für uns genießen dürfen. Unser Yogaraum ist der Wahnsinn, mit kompletter, hoher Fensterfront und Terrasse mit weitem Blick über die Berge und wunderschöne Landschaft, Holzboden und umfangreichem Equipment. Wir sind 10 bis maximal 12 Teilnehmer, eine angenehme Gruppengröße. Das Retreat findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt.

Du wählst zwischen einem Einzel- oder Doppelzimmer und bist mit einem Frühstücksbuffet und einem 2-Gang Abendessen (vegan/vegetarisch) sowie kalten und warmen Getränken und

Pausensnacks bestens gepflegt

*Eine der FAQs Ist das Retreat für mich geeignet?*

Alle Levels sind beim Somatic Movement & Somatic Yoga \* Retreat herzlich willkommen, egal ob Einsteiger oder Geübte/Fortgeschrittene in der Yogapraxis und der Somatischen Körperarbeit. Hauptsache ist: Du bist neugierig, hast du auf Bewegung, Lust auf Körperwahrnehmung, aufs Erforschen und Experimentieren, bist offen für neue Ansätze und möchtest dich fein und feiner kennenlernen, dir tief und tiefer begegnen.

Wertvoll ist das Somatic Movement & Somatic Yoga \* Retreat auch für Menschen, die sich für somatische Körperarbeit interessieren und/oder bereits mit Körperarbeit und anderen somatischen Methoden arbeiten.

Komm' mit: Auf schöne, gemeinsame, lebendige, gesellige und entspannte Tage!

PS: Die Anmelde- und auch Stornierungsbedingungen sind auf die COVID-19 Eventualitäten abgestimmt. Alle Details findest du im Infoblatt in der pdf-Datei anbei und kontaktiere mich gerne mit deinen offenen Fragen.

~~~~~

EINZELARBEIT

Somatic Bodywork / Körpersprechstunde / Somatic Movement & Somatic Yoga

Bist du neugierig auf die somatische Körperarbeit und möchtest mehr darüber erfahren?

Auf meiner Homepage <http://www.ankejacoby.com> findest du alle Informationen,

Beschreibungen, Stimmen von Klienten und die aktuellen Preise.

Terminvereinbarung gerne über E-Mail an anke.jacoby@email.de oder telefonisch unter 0163 / 260 19 35

Diese Einzelarbeit bringt dich mit dir in Berührung!

SOMATIC YOGA / SOMATIC MOVEMENT

In einer *Somatic Yoga / Somatic Movement*-Einzelstunde begleite ich dich durch ein individuelles Übungsprogramm, abgestimmt auf dein Anliegen, deine Bedürfnisse, deinen Körper. Ich stelle Übungen aus u.a. somatischen Methoden wie Feldenkrais, Somatic Yoga, Erfahrbarer Anatomie und Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf für dich zusammen. Wichtig ist die Einbettung deiner Praxis in ein langsames Ankommen über Körpermeditation, Somatische Achtsamkeit und eine Phase der Entspannung und Integration als Abschluss deiner Einzelstunde.

Die Übungen unterstützen dich, dein Nervensystem und deinen Körper in seinen Strukturen und in seiner Gestimmtheit (Körpertonus, Anspannung, Verspannung, Entspannung) differenziert wahrzunehmen, zu stärken und stabilisieren, flexibel und geschmeidig in seinen Bewegungen werden zu lassen. Deine Empfindungsfähigkeit wird geschult, so dass du dich MIT deinem Körper bewegst, ihn wahrnimmst, spürst und annimmst. Bewegung ist für dich mit Leichtigkeit, Wohlfühlen und Freude verbunden ist, schmerzfrei, in einem Gefühl, deinem Körper zu vertrauen.

KÖRPERSPRECHSTUNDE * SOMATIC BODYWORK

Diese Einzelarbeit ist eine achtsame Begegnung mit dir, ist eine individuelle, feine, traumasensible Begleitung. Gemeinsam schauen wir uns körperliche Reaktionen, Körperempfindungen, mögliche Ursachen für spezifische Symptome und Diagnosen an, in somatischer Achtsamkeit nähern wir uns Einschreibungen in Körperstrukturen/Bewegungen und Musterbildungen im Nervensystem. Wir nähern uns achtsam und wohlwollend Prägungen und decken Strategien auf,

die einst so wertvoll und hilfreich als z.B. Überlebensstrategie gedient haben und jetzt erkannt, verändert und geheilt werden dürfen. Die somatische Körperarbeit begleitet dich zum Ursprung, zur Wurzel deiner individuellen Verkörperung von Krankheit, Schmerz, Traumata und Mustern, um ganzheitlich aus deinem System zu entlassen, was dich an deiner Lebendigkeit, Beweglichkeit, Freiheit, Kraft und Lebensfreude hindert.

Du übst deinen Körper wahrzunehmen, Körperempfindungen zu beobachten und zu beschreiben. Es ist ein langsames, bewusstes Umlernen deines Körpers in seinen Bewegungen. Auf neurobiologischer Ebene ist es ein Unterbrechen von Gewohnheiten wie z.B. Reiz- und Reaktionsmechanismen deines Nervensystems, um dich aus ungesunden, destruktiven Denkstrukturen, Handlungsweisen, Gefühlen und Körperempfindungen zu lösen. Es bahnen sich neue Wege hinein in die Selbstregulation und in eine umfassende Integration von Erlebtem und Erfahrenem.

Gemeinsam erlauben und entdecken wir einen spürenden Zugang zu deinen individuellen Themen, denen wir über einen Dialog mit deinem Körper begegnen. Ich begleite dich durch deinen Prozess, der dich zu Erkennen, Verstehen, Veränderung, Erleichterung, Entspannung, Wohlfühlen und Lebendigkeit führt. Dieser Prozess ist vielschichtig und darf sich langsam in alle Ebenen integrieren. Es ist ein Prozess in die Selbstverantwortung, Selbstermächtigung und Handlungsfähigkeit zurück. Dabei vertraue ich zu 100% DIR und deinem Körper, der die Antworten kennt, den Weg zur Heilung.

Nichts beschreibt die somatische Körperarbeit treffender als Menschen, die sie erfahren und erlebt haben. Für dich ein paar aktuelle Stimmen.

Über die Körpersprechstunde Worte ...

... von Sunny

„Seit ich nun regelmäßig zu Anke gehe habe ich eine komplette Körperhälfte integriert, welche abgespalten war. Ich konnte Blockaden lösen und meine natürliche Balance wieder herstellen. Ich habe gelernt wie sich der Unterschied zwischen Kontrolle und Halt anfühlt. Ich bin gefühlt doppelt so groß, mein Körper fließt frei und ich komme immer tiefer in einen Zustand des Urvertrauens und der Fülle. Es ist wunderschön zu erleben, wie mein Körper alte schmerzhaft Frequenzen transformieren kann.“

Ich kann wirklich nur jedem empfehlen zu Anke zu gehen und sich mit ihr auf die Reise zu machen. Für mich ist es eine der nachhaltigsten, und ganzheitlichsten Therapie-Formen, die ich bisher kennen lernen durfte.

Anke ist so unsagbar feinfühlig und achtsam. Bei ihr fühle ich mich frei, gehalten, angenommen und gesehen. Davon abgesehen ist Anke fachlich super stark und kann mir die Körperarbeit sehr plausibel und leicht erklären. Ich bin jedes Mal wieder tief dankbar für die Sessions bei ihr.“

... von Nima

„Noch tiefer als bei der Bodywork-Session ist hier die Entrückung vom Alltag, umso mehr kommen Ankes Qualitäten und das damit erwachsene Vertrauen zur Geltung. Sanft begleitet Sie mich auf der Reise ins Innere, und bietet einen geschützten Raum, der es mir erlaubt loszulassen, mich mitzuteilen, Antworten in mir zu suchen. Achtsam setzt Anke somatische Impulse, die Orientierung und Rückhalt geben.“

... von Coralie

„Ankes liebevolle und umsichtige Begleitung tat mir außerordentlich gut. Es war jedes Mal spannend, auf welche Aspekte sie ihre Aufmerksamkeit lenkte. Aber auch meine Impulse nahm

sie gerne auf. So hat sie sich einem wiederkehrenden Schwindelgefühl gewidmet - und es verschwand!“

Über die Somatic Bodywork Worte ...

... von *Cemile*

„Somatic Bodywork ist für mich die Möglichkeit, der Sprache meines Körpers zuzuhören. Besonders die Tage nach einer Session zeigen mir, was sich durch dieses Hinhören tatsächlich verändern kann. Ich bin sehr dankbar, dass du diesen Raum eröffnest und jedem anbietest!“

... von *Thomas*

„Ankes Somatic Bodywork-Session ist für mich ein Raum, eine Einladung ganz bei mir zu sein. Ich kann mich hier entspannen und genießen, darf loslassen und mich so zu-lassen, wie ich bin. Es ist unglaublich schön, welches Feingefühl Anke hat, wahrzunehmen, was ich gerade brauche; ihre Präsenz und Hingabe sind ein Geschenk! Danach bin ich mir ganz nah, fühle mich entspannt, glücklich und genährt.“

... von *Tina*

„Anke ist ein ganz besonderer Mensch mit einem sehr feinen Gespür/sehr feinen Antennen. Mit ihrer Sensibilität und Empathie holt sie mich immer genau da ab, wo ich stehe. Deshalb fühle ich mich geborgen, sicher und wohl bei ihr. Der Effekt der Entspannung reicht auch einige Zeit über die Bodywork-Session hinaus und hilft mir dabei, sanfter und weicher mit mir und meiner Umwelt umzugehen.“

~~~~~

### **AUDIODATEI**

#### **Feine Töne ... deine wöchentliche Portion Entspannung, Körpermeditation und Somatische Achtsamkeit**

Jede Woche spreche ich eine Audiodatei auf. Mit einer Länge von jeweils 30 Minuten begleite ich dich mit meiner Stimme in Somatische Achtsamkeit, Körpermeditation, Körperwahrnehmung, Entspannung und Selbstregulation. Neben den einzelnen Übungen, die dich im Alltag wertvoll begleiten, erfährst du interessante, einfach erklärte Hintergrundinformationen u.a. über die Somatische Körperarbeit, Funktionsweisen deines Nerven- (v.a. Selbstregulation) und Energiesystems, Neurobiologie und Somatische Achtsamkeit.

Du kannst dir über meine E-Mail Adresse [anke.jacoby@email.de](mailto:anke.jacoby@email.de) ein Audiodatei-Abo bestellen, pro Datei bitte ich dich um einen Ausgleich von 8,00 Euro. So landet jede Woche eine frische Audiodatei in deinem Postfach und du gönnst dir eine feine Portion Entspannung, Durchatmen, eine Wohlfühlpause mit genussvoller Zeit für dich und deinen Körper! Auch der Kauf/Download einzelner Audiodateien ist möglich.

**Alle Infos dazu findest du auf meiner Homepage [www.ankejacoby.com/online-analog](http://www.ankejacoby.com/online-analog)  
Schreibe mich gerne bei Interesse an, um eine detaillierte Auflistung aller Dateien per E-Mail zu bekommen.**