



Somatic Movement * Somatic Yoga * Somatic Meditation Somatic Bodywork

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

Hausbrief#4
28. Juni 2020

- Körpersprechstunde . Die Sprache deines Körpers verstehen* 5. Juli 2020
- Kursplan AKTUELL – LIVE ab dem 7. Juli 2020
- Body, Dreams & Meditation mit Ateeka und Ola * 31. Juli - 2. August 2020
- Somatic Bodywork * Zwei Hände
- Somatic Meditation * 17. Juli 2020
- Audiodateien/Download: Somatic Meditation & Entspannung
- VORSCHAU:
 - ~ 21 Tage Körperreise – Bewegen, Spüren, Schreiben
 - ~ Online-Kurse & Impulsvorträge: Was ist eigentlich ... Somatische Körperarbeit, Somatic Yoga, Somatic Movement und Somatic Bodywork?
 - ~ Workshop “Somatic Lab”
 - ~ Workshop “Körpersprechstunde & Somatic Bodywork-Jam”Inspiration:
- Inspiration: Gerald Hüther im Interview
„Momente gelingender Beziehungen, eine neue Beziehungskultur für eine bessere Welt“
>>> Über die Verbindung von Gehirn < > Körper, Körperwahrnehmung, Übersetzung, Umlernen

I choose to stay

*I choose to stay. Committed to stay close.
One day at a time. Still practicing. Still learning.*

*I refuse to leave before the miracle happens.
When one does not leave, they stay.
And who am I when I choose to stay?
Who am I when I am not running away?
Who am I when I choose to turn towards myself?
In the silent moments.*

The shaky moments. The moments that push me down to my knees, praying.

*The answers to these questions continue to reveal themselves to me.
I am in the practice of staying, choosing feeling over disconnection.
Freedom over perfection.*

Still learning to lift my unclouded truth to the light of the miracle. One day at a time.

DANKE @danielledoby

Workshop „Körpersprechstunde – Die Sprache deines Körpers verstehen“

5. Juli 2020, 10.30 – 13.30 Uhr, inkl. Pause

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

Teilnahmebeitrag: 48,00 Euro

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

!!! Der Workshop findet im großen Saal des Yogastudios statt, der sehr geräumig ist, gut belüftet und den aktuellen COVID-19 Auflagen entsprechend ausgiebig Platz zwischen den einzelnen Yogamatten lässt; Pflichtabstand von Abstand 1,5m.

Bitte komme mit Maske, während des Workshops brauchst du KEINE Maske tragen!

Bitte bringe – falls vorhanden - eine eigene Matte/große Decke und ein kleines Handtuch mit, eine Getränkeflasche, Papier und Stift.

Mein Körper ... wer bist du?

Die **Körpersprechstunde** ist Zeit und achtsame Begegnung mit deinem Körper, ein innerer, stiller Dialog mit deinem Körper, seinen Empfindungen, Symptomen, Schmerzen, inneren Bildern, Gedanken, Vorstellungen ... um Ausdruck/Sprache deines Körpers verstehen, v.a. erspüren zu lernen.

Die **Körpersprechstunde** ist individuelle, somatische Körperarbeit und Prozessbegleitung, ist eine somatisch basierte Selbstreflexion (Soma = der lebendige, fühlende Körper/Leib) mit Elementen aus der Somatic Movement und Somatic Yoga-Praxis, Somatic Bodywork, Atemachtsamkeit, Entspannung, Meditation und Focusing*.

Kennst du diese Momente, in denen dein Körper weit vor deinem Kopf und allem kognitiven Verstehen reagiert? Wenn du auf dem Weg ins Büro, zu einem Meeting bist, ein Gespräch mit deinem Partner/Partnerin ansteht, mit deinen Eltern, eine Prüfung oder ein Bewerbungsgespräch. Da krampft schon der Bauch und du weißt nicht, warum, du spürst wie sich dein Nacken zusammenzieht und du hast noch keine Erklärung. Am Prüfungstag wachst du mit starken Kopfschmerzen auf, du musst eine wichtige Entscheidung treffen und du fühlst dich einfach nur ohnmächtig, wie erstarrt. Du steigst zu einem Bekannten ins Auto und dir wird mulmig ...

Wie reagiert dein Körper, wie kommuniziert dein Körper mit dir? Über welche Körperstellen ist für dich Stress, Nervosität, emotionale Anspannung, Freude, Entspannung, Aufregung, Lust, Traurigkeit etc. spürbar? Und wie, wie genau macht sich das bei dir bemerkbar? Welche Informationen sendet dir dein Gehirn, Nervensystem, welche Körperstrukturen reagieren,

verdichten, vibrieren, pulsieren, erstarren ... und was denkst du, wie reagierst du, bleibst du handlungsfähig, spürst du dich?

Die Körpersprechstunde begleitet dich in einem somatischen Prozess, ein Herantasten, Erspüren, Wahrnehmen und Erkennen, welche Informationen, Erlebnisse, Erfahrungen, Emotionen, Schocks, Traumata in deinem Nervensystem gespeichert sind, eingeschrieben in das tiefe Bindegewebe, die Faszien, Körperstrukturen wie Muskeln, Knochen, Zellen, eingemustert in Gedanken, Atem, Bewegung, Reaktionen und/oder Handlungen?

Auch das Spüren und Bewusstmachen deiner individuellen Ressourcen ist ein wesentlicher Teil der somatischen Körperarbeit: Welche Ressourcen stehen dir in einem stressigen Moment zur Verfügung? Welche Ressourcen, individuelle Eigenschaften und Anteile unterstützen dich, ein gewohntes Reiz-Reaktionsschema zu unterbrechen, was kannst du aktiv tun, um dich nicht in gewohnten Handlungs-, Ohnmachts- und Gedankenmustern zu verlieren?

Spannende Fragen und Reflexionen, innere Dialoge zwischen dir und deinem Körper, erhellende Einsichten, spürend Erkennen, Bewusst machen und ein Auflösen alter Muster wie Bewegungsmuster, Gedankenmuster, Reaktionsmechanismen (Kopplung Trigger/Reiz – Reaktion), Einschreibungen in deinem Körper-, im Nerven- und Energiesystem.

Dir ein bisschen näher kommen, deinen Körper kennenlernen, seine Sprache fühlend verstehen.

**Focusing*

Der deutsch-amerikanische Psychologe Eugene Gendlin hat mit dem Focusing eine ebenso behutsame wie wirkungsvolle Methode entwickelt, wie man mit den eigenen Gefühlen in Kontakt treten und sich von ihnen leiten lassen kann. Grundsätzlich ist es einem jeden Menschen möglich, dieses Verfahren zu erlernen, bei dem aus Körpersignalen das eigentlich Bedeutsame, der zentrale Kern einer aktuellen Situation gefunden werden kann. Es geht um ein ganz spezielles "Innerlich-aufmerksam-Sein" auf jene unklaren Empfindungen im Körper, die auf das Wesentliche eines Problems hinweisen. Focusing konzentriert sich auf die Resonanz unseres Körpers (Felt Sense) auf unsere Fragen, Probleme und Themen. Der Prozess läuft in Schritten ab, die schließlich zu einer psychischen Veränderung und Erleichterung führen (felt/body shift).

Kursplan aktuell: LIVE ab dem 7. Juli 2020

Der Juli steht vor der Tür und ich melde mich bei euch mit einer neuen Umfrage, wer ab der Woche vom 7. Juli 2020 wieder zu den Kursen in meinen Yogaraum im Yoga Loft kommen möchte und zu welchem Kurs.

Möglich sind:

Dienstag, 19.30 – 21 Uhr

Mittwoch, 19.30 – 21 Uhr

Donnerstag, 9.30 – 11 Uhr > *Dieser Kurs findet bereits statt.*

📍 Bitte gebt mir bis Mittwoch, 1. Juli 2020 eure Rückmeldung per E-Mail dazu. Bitte gebt wegen der aktuellen maximalen Teilnehmerzahl von 5 Personen pro Abendkurs auch an, wenn eine Teilnahme am Dienstag und Mittwoch Abend flexibel möglich ist. Dankeschön!

Ich hoffe, wir sehen uns wieder, LIVE im Yoga Loft!!!

Auch informiere ich euch über die **aktualisierten, durchweg gelockerten Auflagen des Ordnungsamts Mannheim, gültig ab dem 1. Juli 2020**. Auch haben die ersten Wochen mit den LIVE-Kursen im Yoga Loft gezeigt, dass der Kursbetrieb trotz der Auflagen entspannt und sicher vonstattengehen kann.

In Absprache mit dem Ordnungsamt Mannheim und nach der neuen Verordnung ab dem 1. Juli 2020 gelten folgende neue Auflagen:

- ab Mittwoch, dem 1. Juli 2020, dürfen **5 Teilnehmer + Lehrer in meinen Yogaraum**. Die Auflagen wurden deutlich gelockert, trotzdem wird die Einhaltung eines Abstands von 1,5m empfohlen.
- die Yoga Loft-Matten, die aktuell als Platzhalter/Unterlage für die eigenen Matten ausgelegt sind, müssen von euch als Kursteilnehmer nicht mehr desinfiziert werden. Es sei, du hast deine eigene Matte vergessen und nutzt sie für deine Yogapraxis.
- Die Umkleiden dürfen wieder benutzt werden, dies unter Einhaltung des Abstands von 1,5m. Wem es möglich ist, bitte weiterhin umgezogen zur Yogastunde kommen. Und ich möchte euch bitten, weiterhin ausschließlich die Umkleide und Toilette OBEN zu benutzen.

Weiterhin gilt:

- üben auf eigener Matte
- eigene Decke mitbringen
- ein frisch gewaschenes Handtuch als Auflage für Kissen/Bolster mitbringen
- falls ihr die orangenen Blöcke des Yoga Loft benutzt, bitte vor und nach Benutzung desinfizieren
- Benutzen der Umkleide und Toilette ausschließlich OBEN, falls möglich, bereits umgezogen kommen
- bitte eigene Wasserflasche mitbringen, sie kann vor Ort von der neuen Filteranlage befüllt werden (dünner Hahn oben und unten), bitte keins der Yoga Loft Gläser benutzen
- Tragen eines Mund-, Nasenschutzes beim Kommen, Gehen und freien Bewegen in den Räumen, am Yogaplatz gerne ablegen

BODY, DREAMS & MEDITATION

Ein Wochenend-Retreat mit Ateeka & Ola in Mannheim, in englischer Sprache

31. July – 2. August 2020

Yogastudio Yoga Loft Mannheim

📍 **EARLY BIRD bis 1. Juli 2020**

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

Meine Lehrerin Ateeka und ihr Mann Ola kommen Ende Juli für ein Wochenend-Retreat nach Mannheim! Gönnst euch eine Auszeit mit somatischer Körperarbeit und Bewegung (YogaSOMATICS), Energiearbeit, Traumdeutung nach C.G. Jung, Ausdrucksmalen/Kunsttherapie und Meditation.

Ich schicke euch eine warme, herzliche Empfehlung.

Ich war 2018 mit den beiden auf einem 5-tägigen Retreat auf Hawaii. Die Zusammenhänge aufzudröseln zwischen meinem Körper, meinen Bewegungen, mein Bewusstsein über meine Prägungen und Prozesse über Traumdeutung und Ausdrucksmalen zu erweitern war sehr wertvoll. Neue und bereits bekannte Themen haben sich geöffnet, vertieft und Ateeka und Ola haben mich darin behutsam begleitet; immer mit einer wundervollen Portion Leichtigkeit und Humor.

Was euch erwartet? Lest Ateekas ganz persönliche Ankündigung des Retreats.

Dear Friends ...

So many of us, for many months now, have been living through an un-imaginable moments and events of Coronatime. Just some months ago, I could have never imagined the events that have taken place.

Slowly slowly ...we begin to peek out of our shells ...to see what might be the next healthy and balanced move for ourselves in the way the world is right-now.

Ola and I have decided to offer one weekend "urban retreat" this summer in Mannheim, Germany. It is our favorite theme of the moment, and the way that we practice and live our lives ... making contact with our inner life through BODY, DREAMS & MEDITATION.

This 3 day weekend is a very good opportunity to look inside of ourselves ... see what is there ... explore dreams that we have had, themes that are up and asking for attention and mystery messages from your body ... sensations, symptoms or pleasures. All as a way of moving towards a DEEPER CONTACT with ourselves ... and the changing world around us.

We work through the body ... through movement, breath, stillness, self expression through art/drawing, contemplation and sharing ... all with care and gentle attention to being kind to ourselves as we discover something new.

Warmest Wishes,
Ateeka

More about the course:

Ateeka will guide you in yogaSOMATICS and movement practices dedicated to touching in with deeper body contact, the human energy field and the mysteries, miracles and symbology of your own body. This is both a grounding practice and one that dives deeper into your own unique body's messages as wisdom.

Ola will support you in a meditative inner process of exploring your inner life and emotions through creative drawing, dream analysis, meditative inquiry and mindfulness practices. From your drawings or dreams, you can explore their deeper meaning in one-to-one exchanges in the group setting with Ola.

In our friendly environment of self-development, you do not need to be a yogi or artist or trained meditator to participate. :-) A beginner's mind is welcome and encouraged. This course is about

making contact with our inner energy, inner life, inner resources ... bringing them into the light of awareness ... and learning to contain and circulate this new found energy for feeling GOOD and ALIVE in our daily lives.

Further information about Ateeka and Olas work: www.yoga-somatics.com

SCHEDULE

Friday: 9 - 15 Uhr (incl. lunchbreak) & 20 - 21.15 Uhr

Saturday: 10 - 18 Uhr

Sunday 10 - 18 Uhr

PRICE

EALRY BIRD: 240,00 euros - with non-refundable deposit of 100 euros by 1. July 2020

REGULAR: 275,00 euros

REGISTRATION

by writing an email to anke.jacoby@email.de

LOCATION

Yoga Loft Mannheim, Schwetzinger Straße 132, Mannheim

> There is space for 18 participants - by sticking to the official requirements due to COVID-19 - who have a lot of space around them to move, to relax, to meditate, to draw ...

Also due to the official requirements for COVID-19:

Please bring your own mat (if possible), a blanket, moreover drinks, food and pencils/crayons.

Changing rooms are available in the studio.

Somatic Bodywork

Ein paar Zeilen für euch, meine Erfahrungen und Reflexionen über meine Arbeit mit Somatic Bodywork

Weitere Informationen über meine Einzelarbeit mit Somatic Bodywork findet ihr auf meiner Homepage [www.ankejacoby.com/Somatic Bodywork](http://www.ankejacoby.com/Somatic%20Bodywork)

☛ Terminvereinbarung gerne per E-Mail an anke.jacoby@email.de

Zwei Hände

Ab und an tut es einfach gut, berührt und gehalten zu werden.

Ab und an braucht es zwei Hände, um dich, deinen Körper zu spüren.

Ja, um all das innere Halten abzugeben ... jemandem vertrauensvoll und erleichternd in die Hände zu geben.

Zwei Hände, die dir begegnen, die annehmen, was jetzt ... jetzt ... jetzt ... jetzt ist, ohne etwas verändern zu wollen, zu heilen, fixen, zu verbessern.

Zwei Hände, die dir vertrauen, die dich achtsam und wohlwollend begleiten, die dein Körper-, Geist-, Nerven- und Energiesystem als ein großes zusammenhängendes Ganzes unterstützen, sich zu entspannen, zu regulieren, aus eigenem Impuls und aus dem eigenem Potenzial und Prozess heraus.

Zwei Hände, die dir Sicherheit, Geborgenheit und Halt geben, die dich in dir verorten, dir spürend eine Orientierung von dir geben.

Zwei Hände, die einfach bleiben, die alles Halten übernehmen, alles Greifen und Machen, die dir eine Verschnaufpause geben, dich darin unterstützen, dich zu spüren, zu dir zurück zu kommen, immer wieder aufs Neue.

Es gibt nichts zu tun ... bloß ein bewusstes anwesend sein, ein Zuhören, Bezeugen, Empfangen und viel Zeit und Raum geben, allem, was gerade ist, sich zeigt und Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht.

In der Offenheit, Zugewandtheit und Neutralität dieses Kontakts, im Nichts Wollen, in der Entschleunigung und Entspannung liegt eine unglaubliche, eine stille Kraft. Über Kontakt und Berührung werden tiefe Körperstrukturen wie u.a. Faszien, Bindegewebe, Nervenbahnen, Meridiane, Akupressurpunkte stimuliert. Tiefe Entspannung kann einsetzen, muskuläre, fasziale und energetische Blockaden kommen in Bewegung, werden gelöst. Bewusste Berührung aktiviert deine Selbstheilungskräfte, dein Körper erinnert sich an seinen Ursprung, seine Natur - gesund, entspannt und heil zu sein.

Die Magie des Nichts Tuns und alles geschieht.

SOMATIC MEDITATION / Meditation mit dem Körper **Freitag, 17. Juli 2020, 19.30 – 21 Uhr**

Teilnahmebeitrag: 29,00 Euro

📍 **Bitte melde dich per E-Mail verbindlich an, anke.jacoby@email.de**

Über Somatic Meditation ...

Somatic Meditation verbindet:

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

Was ist Somatic Meditation?

Dein Körper ist wie ein Gefäß, ein Empfangsorgan und Speicher aller Informationen, die dein Denken, Bewegen und Handeln maßgeblich beeinflussen. Es sind Informationen, die sich über deine Erziehung, kulturelle, soziale Einflüsse, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen im Körper einschreiben und deutliche Prägungen (bspw. in Form von Bewegungs- und Atemmustern, Gedankenmustern oder Gewohnheiten/Verhalten) 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.

Weitere Termine:

**25. September, 30. Oktober, 27. November 2020
und Sonntag, 20. Dezember 2020 Jahresabschluss (17 – 19 Uhr)**

AUDIOTHEK

Audiodateien/Download: Somatic Meditation & Entspannung

In den letzten Wochen habe ich neben den Zoom-Online Kursen jede Woche eine Audiodatei aufgenommen, die über WeTransfer für jeweils 7 Tage zum Download zur Verfügung stand. Inzwischen ist eine schöne Sammlung entstanden mit Übungen zur Entspannung, Erdung, Atemachtsamkeit, propriozeptivem Schreiben, Geh- und Körpermeditationen. Auch weiterhin wird es jede Woche eine neue Audiodatei als Download für euch geben.

Solltest du den Download verpasst haben oder dich neu für eine/mehrere Dateien interessieren, schreibe mir gerne eine E-Mail und ich sende dir den Download-Link erneut zu. Per E-Mail kannst du dich auch in meinen wöchentlichen Verteiler aufnehmen lassen, um die Audiodateien frisch nach Aufnahme zu bekommen.

Übersicht der aktuellen Titel:

Achtsamkeit

- Atemachtsamkeit
- Gehmeditation
- Meditation: Achtsamkeit im Hier und Jetzt

Entspannung

- Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen
- Yoga Nidra
- Naturspaziergang, Entspannung in der Mittagspause

Körpermeditation

- 8 Punkte-Praxis
- Erdung
- Meditation mit dem Element Raum
- Gehmeditation
- Lächle deinem Körper zu

- Metta Meditation
- Propriozeptives Schreiben

Ausgleich

Ich danke dir für einen Ausgleich für deinen Download der Audiodatei, nach Selbsteinschätzung zwischen 6 und 10 Euro. Vielen Dank dafür!

Postbank
 Anke Jacoby
 IBAN DE59 6601 0075 0509 4847 51
 Verwendungszweck: Audiodatei

oder per

Paypal:
 PayPal.Me-Link: [paypal.me/somaticmovement](https://www.paypal.me/somaticmovement)
 Stichwort: Audiodatei

VORSCHAU

Neue Ideen, neue Formate und neue Inhalte sind in den vergangenen Wochen in mir gereift und bahnen sich ihren Weg zu euch ☺

Ich schicke euch in den kommenden Wochen dazu nähere Informationen.

👉 **Schickt mir gerne vorab eine E-Mail, was für euch interessant ist.**

- 21 Tage Körpertagebuch „I choose to stay“

Bewegen, Spüren, Schreiben

. Deine individuelle Praxis zuhause: Bewegen mit Somatic Movement/Yoga freiem Bewegen

. Körperwahrnehmung, Spüren, Beobachten

. Körpertagebuch mit somatisch fokussiertem, propriozeptivem, Schreiben

(Körperwahrnehmung und Selbstreflexion)

Was ist propriozeptives Schreiben? Probiere es einfach direkt aus ... hier ist der Link zu einer Audiodatei, die dich in einen Schreib- und Reflexionsprozess begleitet.

Download über WeTransfer: <https://we.tl/t-drsnD55b06>

. 2x Präsenztermine für Austausch, Körpersprechstunde & somatische Bewegungspraxis,

. 1x Einzelarbeit mit Körpersprechstunde & Somatic Bodywork

- Online-Kursreihe & Impulsvorträge: Was ist eigentlich ... Somatische Körperarbeit, Somatic Yoga, Somatic Movement und Somatic Bodywork?

- Workshop “Somatic Lab”

- Workshop “Körpersprechstunde & Somatic Bodywork-Jam”

Inspiration: Gerald Hüther im Interview

„Momente gelingender Beziehungen, eine neue Beziehungskultur für eine bessere Welt“

<https://www.youtube.com/watch?v=9IE3nxFQ6u8#action=share>

(! Ich empfehle das gesamte Video, v.a. Minute 5 bis 15.30:

Verbindung/Übersetzung/Umlernen von Körper und Hirn)

Der Hirnforscher Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther spricht mir aus der Seele, wenn er u.a. über die untrennbare Verbindung zwischen Gehirn < > Körper spricht, darüber wie wichtig es ist, zurück ins Spüren, in die Körperwahrnehmung zu finden, die Körperempfindungen und -reaktionen individuell zu übersetzen, Ausdruck und Sprache von Körper und Geist zu verstehen. Und darüber wie wichtig es ist, über Kontakt und Berührung, über gesunde Beziehungen, dem Gehirn und Körper neue Impulse, positive Verknüpfungen zu geben, umzulernen. Danke für Hüthers klares JA, das ein Wiedererlernen des Spürens und ein Umlernen gewohnter Muster, Gewohnheiten, Reiz-Reaktionsmechanismen möglich ist.

Aus genau diesen Gründen, persönlicher Überzeugung und v.a. Erfahrung arbeite ich mit der Körpersprechstunde, Somatic Bodywork, Somatic Meditation und der somatischen Bewegungspraxis (Somatic Yoga & Somatic Movement) durch und durch somatisch; ganzheitlich in den Verbindungen Gehirn < > Körper, Bewusstsein und Energie. Im Bewusstsein, dass jeder Heilungsprozess eine individuelle, vertrauensvolle Begleitung braucht mit Respekt, Geduld und als baseline eine gesunde Beziehung achtsamer Kontakt/Berührung, ein Gefühl von Sicherheit.

„... und er wird wieder lebendig.“ (Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther)