



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

**Hausbrief#6**  
**20. Juni 2021**

- **YAY!!!** Kurse ab dem 29. Juni 2021 wieder LIVE im Yoga Studio
- **WORKSHOP TAG / LIVE \* 3. Juli 2021**  
Body, Mind & Movement . It's about freedom in your body, 10.30 – 13.30 Uhr  
Somatic Bodywork Circle . Berührung, 17.30 – 20.30 Uhr
- **Körpermeditation / ONLINE \* 25. Juli 2021, 19 – 20 Uhr**
- **Einzelarbeit & NEU Hausbesuche**  
Somatic Bodywork / Körpersprechstunde / Somatic Movement & Somatic Yoga
- **Retreat-Ankündigung: ATMEN!**  
21. – 24. Oktober 2021, Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf

~~~~~

**Möge ...**

**sich der Mensch an sein Mensch sein, an seine Menschlichkeit erinnern**

**sich der Körper an seine Körperlichkeit, Empfindungsfähigkeit und Sinnlichkeit erinnern**

**Vertrauen in das eigene Spüren und Wahrnehmen zurückfinden**

**sich der Mensch mit jeder einzelnen Zelle erinnern, dass er Ausdruck und pure  
Verkörperung der Natur ist**

**sich der Mensch an seine Lebendigkeit erinnern**

**sich alle Menschen an ihren Urzustand erinnern, gesund und heil zu sein.**

**mögen intime, ehrliche und wahrhaftige Verbindungen und Beziehungen wachsen, jeder  
mit sich selber im eigenen (Innen)Raum und von dort aus zu allen fühlenden Lebewesen**

**zwischenmenschliche Berührung zurückkommen, ein Einlassen auf Berührung und auf  
ein berührt sein und werden. Ein Bewusstsein für Berührung als wichtigste Nahrung für  
das lebende Selbst, für alle fühlenden Lebewesen.**

**das Leben eine durch und durch lebendige Erfahrung sein**

*Anke Jacoby*

## **YAY!!! DIE WÖCHENTLICHEN KURSE SIND ZURÜCK LIVE IM YOGA STUDIO**

Beste, schönste Neuigkeiten!!! Die Türen meines Yogaraumes (Yoga Loft) öffnen sich wieder! Die COVID-19 Verordnung des Landes Baden Württemberg hat sich für Yogastudios gelockert und ich werde wieder zusammen mit EUCH LIVE und vor Ort yogen können. Endlich, so ein Glück, ich atme wirklich tief auf!  
Melde dich, falls du Lust hast, wieder vor Ort mit persönlichem Kontakt Yoga zu machen!

### **KURSORGANISATION**

#### **LIVE IM STUDIO**

Die Live-Kurse starten am **Dienstag, dem 29. Juni und Mittwoch, dem 30. Juni 2021** und finden von jeweils **19.30 - 21 Uhr statt**. Der Kurs am Donnerstag Morgen um 9.30 Uhr pausiert vorerst, da sich nicht ausreichend Teilnehmer/innen angemeldet haben.  
!!! Wer Interesse an einer Teilnahme am **Donnerstag Morgen-Kurs** hat, der melde sich gerne bei mir. Live gibt es aktuell 5 Plätze pro Kurs.

#### **ONLINE / HYBRID**

Der Mittwoch Abend-Kurs wird ein Hybrid-Kurs sein, d.h. ich streame den Kurs live über Zoom mit, für die Teilnehmer/innen, die aktuell nicht live dabei sein können.

#### **TEILNAHME**

Ich habe eine Bitte an euch: Ich bitte euch um ein klares commitment zu eurer Kursteilnahme an dem von euch gewählten Kurstag, live und online und damit ein commitment für uns als Gemeinschaft, für eure Mityogis. Mit 5 Teilnehmer/innen die Live-Kurse wieder zu starten steht aus ökonomischer Sicht auf wackligen Beinen. Darauf muss und möchte ich nach einem Corona-Jahr achten. Dennoch ist es mir sehr wichtig und wertvoll, die Kurse mit EUCH zusammen wieder live aufzunehmen. Dafür mache ich diese Arbeit, um mich Menschen zusammen zu sein. Die Kurse werden mit *mindestens 3 Teilnehmer/innen* stattfinden.

#### **HYGIENEVORSCHRIFTEN**

Die Hygienevorschriften bleiben bestehen, hinzu kommt laut aktueller COVID-19 Verordnung des Landes Baden Württemberg die Einhaltung der sogenannten "Drei G" Regel. Alle Einzelheiten dazu findet ihr im pdf-Dokument anbei.

Viele Formalitäten zum Neustart, um alles wieder ins Laufen und auf einen für uns alle sicheren Weg zu bringen. Fühlt euch herzlich Willkommen, ich freue mich so sehr auf euch im Yogaraum.

#### **ÜBER MEINE WÖCHENTLICHEN KURSE ... SOMATIC MOVEMENT & SOMATIC YOGA**

Meine Kurse sind eine vielschichtige und bunte Reise in den Körper, in tiefere Ebenen der Selbst-/Körperwahrnehmung und Selbstreflexion, in ein Erforschen der eigenen Bewegungen, in ein Wiederentdecken und Zuhören der körpereigenen Sprache, Signale und Bedürfnisse, in ein Aufspüren und Wiederanknüpfen an die ureigene Intuition und Körperweisheit.

In meinen Kursen findet Entschleunigung statt, eine Reduktion auf kleine Bewegungseinheiten, um dich mit viel Zeit deinem Körper zu widmen, Verspannungen aufzudecken, zurück in geschmeidige und leichte Bewegungen/Bewegungsabläufe zu finden, dem Nervensystem die Ruhe zur Selbstregulation und zur Entspannung zu geben.

Auch binde ich Somatische Achtsamkeit und Körpermeditation in die Stunden ein und einzelne Lektionen aus der Feldenkrais-Praxis oder der somatischen Methode Erfahrbare Anatomie und Body Mind Centering.

Die Somatischen Methoden, mit denen ich arbeite, laden zu einer wahrhaftigen, intimen Begegnung mit sich selber ein, um sich tiefer und differenzierter wahrzunehmen, sich zu spüren und sich selber besser zu verstehen.

Es geht ums Spüren, das Spüren (Spürbewusstsein) ist der somatische Leitfaden: Spürend zu erkennen und zu verstehen, was man/der Mensch da so treibt mit den Gedanken, mit Verhaltensmustern, in Bewegung, in Beziehungen und was der Körper einem mit verschiedenen Signalen sagen möchte; den Körper über die direkte Erfahrung und ein unmittelbares Erleben be-greifen und verstehen lernen ... ja, das braucht Zuwendung, Geduld und Übung.

Ich arbeite sehr intuitiv, traumasensibel, greife Stunde für Stunde die Energie der Gruppe auf, immer wieder neu setze ich einzelne Bausteine zusammen. Am allerwichtigsten ist mir dabei für alle Teilnehmer eine Baseline aus NICHTS MÜSSEN, NICHTS LEISTEN, NICHTS ERREICHEN WOLLEN, NIRGENDS ANKOMMEN MÜSSEN und sich absolut Willkommen, sicher und geborgen fühlen, in der Gruppe, im gemeinsamen Raum und mit sich selber.

Fühle dich herzlich Willkommen ... ALL-WAYS

~~~~~

## **WORKSHOP TAG / LIVE**

**Samstag, 3. Juli 2021**

**10.30 – 13.30 Uhr BODY, MIND & MOVEMENT . It's about freedom in your body**

**Teilnahmebeitrag: 65,00 Euro**

**17.30 – 20.30 Uhr SOMATIC BODYWORK CIRCLE . Berührung / für Paare**

**Teilnahmebeitrag: 90,00 Euro pro Paar**

**Veranstaltungsort:**

**Yogastudio Yoga Loft Mannheim, Schwetzingen Straße 132, Mannheim**

**Anmeldung:**

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

## **WORKSHOP**

**BODY, MIND & MOVEMENT . It's about freedom in your body**

DEINE individuelle Reise ... Bewegen, Spüren, Entspannen

Wir widmen uns den Zusammenhängen von Körper, Geist und Bewegung, einem durch und durch somatischen Erforschen, Experimentieren und Spüren. Freue dich auf eine somatische Praxis mit viel Raum für Entspannung, für Stille, für Bewegung und (Körper)Meditation.

*Somatic Movement und Somatic Yoga* finden zusammen, um dich mit deinem Körper zu verbinden, dich in und mit deinem Körper frei und zuhause zu fühlen.

JA! Du darfst deinen Körper bewohnen, du darfst dich mit und in deinem Körper entspannen, du darfst dir deinen Raum nehmen. Bewusstheit über deine Bewegungen bringt Bewusstsein über dein Denken, deine Handlungen, dein Dasein in der Welt, deine Integrität dir und deinen Kontakt mit anderen. Freiheit in deinen Bewegungen und mentale wie emotionale Klarheit bringen Lebendigkeit und Fülle in dein Leben und lassen dich handlungsfähig und selbstwirksam sein.

Eine somatisch basierte Bewegungs- und Achtsamkeitspraxis tut dem Nervensystem unglaublich gut, es reguliert sich, es erinnert sich an seinen natürlichen Zustand der Entspannung und nimmt deinen Körper und Geist mit in die Entspannung, in ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Verortung und Orientierung. Ja, du fühlst dich in dir und mit dir sicher und geborgen. Und mit einem entspannten Grundtonus zieht ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit und vor allem Vertrauen in dein Spüren, in deine Bewegungen und Handlungen wieder in dein Körper-, Nerven- und Energiesystem ein. Du fühlst dich einfach wohl mit dir.

... it's about freedom in your body!

## **SOMATIC BODYWORK CIRCLE . Berührung / für Paare**

*"Es gibt keinen Ersatz dafür, dass man sich mit einem Menschen zusammensetzt und sich ihm voller Mitgefühl, Geduld, Liebe und ohne Bewertung widmet."  
(Dr. Dale Schusterman)*

Es geht bei unserem gemeinsamen Somatic Bodywork Circle um Berührung, es geht um Kontakt, Nähe und Miteinander sein, achtsam und sehr bewusst. Ja, es geht um Körperkontakt. Es ist ein Abend für Paare, d.h. ich bitte euch jeweils zu zweit zu kommen, als Liebespaar, Freunde, Freundinnen, Bekannte, WG-Mitbewohner ... wichtig ist, dass sich beide mit Körperkontakt wohl fühlen, offen sind, in einer achtsamen Begegnung in Berührung zu gehen und Interesse haben, Somatische Körperarbeit kennenzulernen.

Die Intimität und Nähe der Begegnung und des Kontakts besteht darin, dass die Aufmerksamkeit dem Gegenüber geschenkt wird, im Geben wie im Nehmen. Es ist ein Miteinander, ein Austausch, jeder ist für den anderen präsent im Spüren, im Sprechen, in der Berührung. Es darf vor allem ein tiefes Entspannen im Kontakt sein sowie im Körper-, Nerven- und Energiesystem BEIDER Partner.

Die Somatische Körperarbeit hat keinen Auftrag und verfolgt kein Ziel, keine Erwartungen. Die Berührung ist pur, achtsam und mitfühlend und mit das Wichtigste ist, dass dabei jeder bei sich bleibt. Dies ist nach meiner Erfahrung das Gold dieser Arbeit und vielleicht auch die größte Herausforderung: Du bist in Beziehung, im Kontakt mit einem anderen Menschen, du lässt sich ein, bleibst sehr präsent UND bleibst bei dir. Im Austausch gibt es eine feine energetische Grenze, die wahrzunehmen und zu respektieren für dich und deinen Partner/deine Partnerin, das ist die Magie.

Diese Form der Begegnung ist nicht nur eine Begegnung und ein Einlassen auf dein Gegenüber, du erfährst, spürst und lernst unglaublich Wertvolles über dich im Kontakt, in Beziehung, in Verbundenheit mit einem anderen Menschen.

## **ABLAUF**

Auf eine kurze theoretische Einführung folgt eine gemeinsame, achtsame Einstimmung auf die Begegnung mit deinem Partner/in. Ich führe und begleite euch durch eine einfache, entspannende Somatic Bodywork-Sequenz, die ihr euch nacheinander gegenseitig schenkt. Auch nehmen wir uns Zeit für Austausch, Austausch unter euch als Paar und zum Abschluss in der Gruppe. Auch beenden wir gemeinsam den Circle mit einem achtsamen, wohltuenden Ritual.

Falls euch diese Begegnung lockt, ihr euch nach Berührung und Körperkontakt seht, ihr Neues spürend erleben möchtet und über dich und euch als Paar erfahren möchtet ... dann fühle dich herzlich mit deinem Partner/in Willkommen!

Melde dich gerne falls du Fragen rundum den Somatic Bodywork Circle hat.

~~~~~

## **ONLINE / Zoom**

**Sonntag, 25. Juli 2021**

**Körpermeditation & Somatische Achtsamkeit, 19 – 20 Uhr**

**Teilnahmebeitrag: 18,00 Euro**

**Anmeldung: Schicke deine verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an [anke.jacoby@email.de](mailto: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.

~~~~~

## **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](mailto:anke.jacoby@email.de) oder telefonisch unter 0163 / 260 19 35

### **!!! NEU: HAUSBESUCHE**

**Ab sofort biete ich Hausbesuche an, solltest du aktuell beispielsweise aufgrund einer Verletzung oder nach einer Operation nicht an einem Kurs teilnehmen oder nicht für eine Einzelstunde in meine Praxis kommen können.**

**Ich darf momentan mit einer Klientin die wundervolle Erfahrung machen wie fein und gezielt die individuelle Somatische Körperarbeit den Heilungsprozess begleiten kann, den Körper physiologisch nährt, regeneriert und aufbaut und das Nerven- und Energiesystem in der Selbstheilung durch und durch positiv und wohltuend unterstützt. Zögere nicht, mich auf einen Hausbesuch anzusprechen!**

Gerne möchte ich ein paar meiner Gedanken über Somatic Bodywork mit dir teilen ...

SOMATIC BODYWORK nährt essentielle menschliche Grundbedürfnisse

~ Bindung

~ Authentizität

Somatic Bodywork ist eine pure Begegnung über Körperkontakt und Berührung, die dich Bindung/Verbundenheit und Authentizität, ein einfach so sein nachnähren und auftanken lässt. Eine achtsame, wohlwollende Begegnung, die dich mit allem Willkommen heißt. Du darfst dich anlehnen, zurücksinken lassen, halten lassen.

Du darfst dich angenommen fühlen, gesehen.

Du begegnest dir auf eine intime Weise, bist spürend mit dir und deinem Körper, deinem Herzen und all den Anteilen in Kontakt, die dich zu dem machen was du bist. Frei von Bewertung, Kritik, Urteil, Ermahnung, Optimierungsimpulsen, Kontrolle, Druck und Leistung ... einfach da sein dürfen. Ja, genau so. Einfach so, in deinem Mensch sein, in deiner Wahrheit, in deiner Authentizität.

## **MEINE EINZELARBEIT ...**

### **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.

~~~~~

## **SAVE THE DATE**

**SOMATIC MOVEMENT & SOMATIC YOGA \* RETREAT**

**ATMEN!**

**21. – 24. Oktober 2021**

**Seminar- und Gästehaus Burghof Stauf**

>>> Erste Informationen zum Retreat und dem wunderschönen Retreatort mitten in der Natur findest du bereits auf meiner Homepage <http://www.ankejacoby.com/retreats>.  
Weitere Informationen schicke ich euch mit dem nächsten Hausbrief.