



www.claudia-brinker.de

Bausteine der Entspannung, inneren Sammlung und Stabilisierung

Auf Wunsch lassen sich verschiedene kleine Bausteine der Entspannung gut mit den anderen Schwerpunkten meiner sprecherzieherischen Arbeit kombinieren. Es ist z.B. sehr spannend zu erleben, wie sich die Stimme und der Sprechausdruck eindrucksvoll verändern, wenn ich aus einem stillen Raum der Sammlung und Wachheit heraus und mit dadurch verfeinerten Sinnen in eine Sprechhandlung gehe! Die Übungen schaffen eine optimale Voraussetzung dafür, dass Körper, Geist und Seele miteinander „kommunizieren“ und verbunden sind. Sie eröffnen Ihnen einen wunderbaren Zugang zum authentischen Sprechen!

Kleine Bausteine der Entspannung und Sensibilisierung

Übungen zur Atemvertiefung

mit dem Schwerpunkt: innere Sammlung und Stabilisierung

Wahrnehmungsübungen zur Steigerung der entspannten Konzentration

geistig zur Ruhe kommen

Übungen zur Verfeinerung der Sinne

auch anwendbar als bewusste Einfühlung in Texte für die künstlerische Präsentation literarischer Texte

Übungen zur Präsenz und erweiterten Raumwahrnehmung

zur Einstimmung auf Auftritte jeglicher Art

Innere Reisen

auch mit Fragestellungen zur inneren Sammlung, Vorbereitung und Einstimmung auf Vorträge und andere Präsentationen

Nachfolgend finden Sie ein **Konzept** für ein **Tages- oder Wochenendseminar zum Thema: „aktive“ Entspannung:**

Seminar: Mehr Gelassenheit erleben durch „Entschleunigung“

Wir bewegen uns innerhalb der Dimensionen von Zeit und Raum. Doch häufig haben wir das Gefühl, in einem aktiven Arbeitsalltag weder genug Zeit noch Raum zu haben! Fühlen wir uns beengt und getrieben, produziert das Druck. Die innere Anspannung, häufig verbunden mit Unzufriedenheit und Abgrenzungsnöten, entlädt sich dann z.B. an unseren Mitmenschen oder sie manifestiert sich z.B. in körperlichen Verspannungen.

In diesem Seminarbaustein steht vor allem die stille Selbsterfahrung auch in der Begegnung mit dem Anderen im Vordergrund. Einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen kontemplativer Art führen zu innerer Sammlung, Wohlfühl und Wachheit, verändern auf angenehme Weise unser Selbst-, Raum- und Zeitgefühl. Darüber hinaus eröffnen sie uns neue Wege, im beruflichen Alltag ausgeglichener und ökonomischer im Umgang mit unseren Kräften zu sein und mehr aus der Mitte heraus handeln zu können.

Die Schwerpunkte

- stille Atemübungen zur Vertiefung des Atems und zum Ankommen
- geistiger und körperlicher Ausgleich der Körperspannung: Präsenzaufbau im Sinne einer geistigen Wachheit
- sich im Raum positionieren und stabilisieren
- stille Wahrnehmungsübungen – Innen- und Außenbeobachtung, in den inneren Dialog treten
- Verfeinerung der Sinneswahrnehmungen wie Lauschen, Tasten, Einfühlen etc.
- bewusstes Tun, Handlungsabläufe aus der Stille heraus geschehen lassen und erleben
- Innere Reisen

Allen Übungen gemeinsam ist ihr bewusster Einsatz in einer Haltung liebevoller, nicht-wertender Zuwendung. Sie wirken über den Körper bewusstseinsweiternd: Selbst-Bewusstsein entwickelt sich, wenn wir uns in unserer Ganzheit wahrnehmen lernen.

Ihr Nutzen

- ein neues, angenehmes Selbst-, Zeit- und Raumgefühl erfahren: innere Weite und Fülle erleben
- den inneren, wohlwollenden Beobachter oder Zeugen schulen
- das innere Erleben (wieder) steuern und dadurch neue Arten der Selbstregulation und Selbstreflexion kennen lernen
- die entspannte Konzentrationsfähigkeit und liebevolle Aufmerksamkeit (Hinwendung) schulen
- über die Verfeinerung der Sinne neue Wege der Wahrnehmung kennen lernen
- Freiraum, Freude und Nähe erleben im neuen Gewahrsein und im geschützten Raum im Umgang mit sich und anderen