

Workshop am 22.06.2018

„Stressbewältigung und Achtsamkeit in der digitalen Welt“

Workshop-Leitung

Dr. Manfred Nelting, Elke Nelting (Gezeiten Haus Akademie)

Lebensstile schaffen Sein-Zustände, deren Auswirkungen sich in den Funktionen der allgemeinen Physiologie, der vegetativen Regulation und Epigenetik zeigen. Das Wissen darüber und die Wahrnehmung unserer Innenwelt/en geben Aufschluss, wie Selbststeuerung und Körpervertrauen sich entfalten können.

Durch TCM-basierte Körperübungen und Übungen aus östlichen Bewegungskünsten, wo Prinzipien der chinesischen Denkweise erfahrbar und spürbar werden, z.B. bei Verwurzelung und Standfestigkeit durch Krafterfahrung in die Tiefe oder durch Ausdehnen und Zusammenziehen, was der Verortung im Raum (Propriozeption) und der Flexibilität dient, kommt es zu einer klaren inneren Strukturierung als Basis für eine achtsame Haltung.

Die östlichen Bewegungskünste sind im Wesen Begegnungsforen, die mich und mein Gegenüber etwas lehren, jeweils über uns selbst. Achtung und Dank für mein Gegenüber, ungeachtet des Ausgangs der Begegnung, lassen mich darin erkennen, wer ich bin. In dieser Haltung mit frischem Mut zur Erkundung der Innenwelt steht uns ein sicheres Fundament für neu entstehende oder gewählte Lebensstile und der Lebensfreude zur Verfügung.

Lebensfreude beschwingt, ist spürbar in der unmittelbaren Umgebung und verleiht Gemeinschaften Kraft. Sie gestaltet Beziehungen und Umgebungen. Sie fördert innerlich (z.B. vegetative Balance, Epigenetik) und äußerlich (z.B. Empathie,) regulative Prozesse. Sie fördert Klarheit und Lebendigkeit in Strukturen, sie ist eine Basis des mündigen Bürgers. Eine wesensnähere und kraftvollere Gestaltung im globalen, digitalisierten Alltag wird (wieder) selbstwirksam erlebbar.