

# CORE FLOW

Unser Körper erinnert sich an alles, was wir erleben.

Jedes Erlebnis, wird in unseren Zellen gespeichert.

Manche ungunstigen Erlebnisse (Traumata) können wir klar mit unserem Denkbewusstsein reflektieren und dadurch auch lösen. Wir nennen diese Vorgehensweise „vom Kopf in den Körper“.

Viele Traumata entstanden allerdings innerhalb der ersten Lebensjahre, in denen unser Denkbewusstsein noch nicht ausgebildet war. Somit erinnern wir uns nicht. Jedenfalls nicht im Denkbewusstsein. Der Körper aber erinnert sich und diese Körpererinnerungen bestimmen unsere Handlungen, Reaktionen, Verhaltensweisen im Jetzt, auch, wenn es uns nicht bewusst ist.

Durch das eintauchen in unser Körperbewusstsein, in einem wohlwollenden sicheren Raum, lassen sich Traumata lösen, welche in den ersten Lebensjahren entstanden sind und an die wir allein durch unser Denkbewusstsein nicht ran kommen können. Wir nennen diese Vorgehensweise „Vom Grund aufsteigend“.

Hier setzt auch die Arbeit mit CORE FLOW an.

In allen spirituellen Lehren liegt im unteren Bauchraum das Zentrum unserer Lebensenergie!  
Die Basis. Der Grund.

Als CORE definieren wir den unteren Bauchraum. Hier liegen Leben und Tod ganz Nah beieinander. Zum einen unsere Geschlechtsorgane, welche Leben spenden können und zum anderen unser Darm, das Ausscheidungsorgan. Es gibt ein chinesisches Sprichwort das sagt: „Der Tod beginnt im Darm“. Er repräsentiert unsere körperliche Vergänglichkeit.

Als erste Stufe von CORE FLOW widmen wir uns dem (wieder) erwecken/entdecken unserer Lebensenergie/ unseres Beckenraumes als Basis für unsere Lebensenergie/ gesunde Lebensenergie.

Durch die verschiedenen Bewegungssequenzen/-qualitäten können wir alte Muster und Blockaden auflösen. Wir bringen „die Quelle zum Sprudeln“ und können so erleben, was es heißt, aus der Ur-eigenen Kraft zu schöpfen.

CORE FLOW bringt die Lebensenergie in Fluss. Öffnet die Selbstwahrnehmung, schärft alle Sinne, löst körperliche Blockaden und Verhaltensmuster, reinigt die Körpersysteme, ...

In den weiteren Stufen von CORE FLOW öffnen wir achtsam & bewusst den (Energie)fluss zu allen anderen Bereichen unseres Körpers. Zum Beispiel Herz(fluss), Lungen(fluss), Gehirn(fluss) etc.

Wie tief wir in die verschiedenen Bewegungssequenzen und Prozesse einsinken wird sich durch die im Seminar/Kurs Anwesenden zeigen. Wir gestalten gemeinsam einen sicheren Raum, in dem du gut in dir sein und deine Ur-Lebenskraft erleben kannst.

Einzel-sessions sind auch möglich.