

## Ich - Du - Wir

Ein heilsamer Workshop für Paare, Freunde und Menschen,  
die sich nahe stehen.

Gemeinsam tanzen wir durchs Leben.

Wir nehmen uns 4 Stunden Zeit, um in 4 Phasen mit uns selbst und unserem Partner\*in sowie der gesamten Gruppe in wahrhaftige und liebevolle Beziehung zu treten.

Wir verknüpfen Tanz und Kommunikationsübungen zu einer achtsamen Begegnung mit uns selbst, unserem Partner, unserer Partnerin, den Mittänzer\*innen und dem Universum.

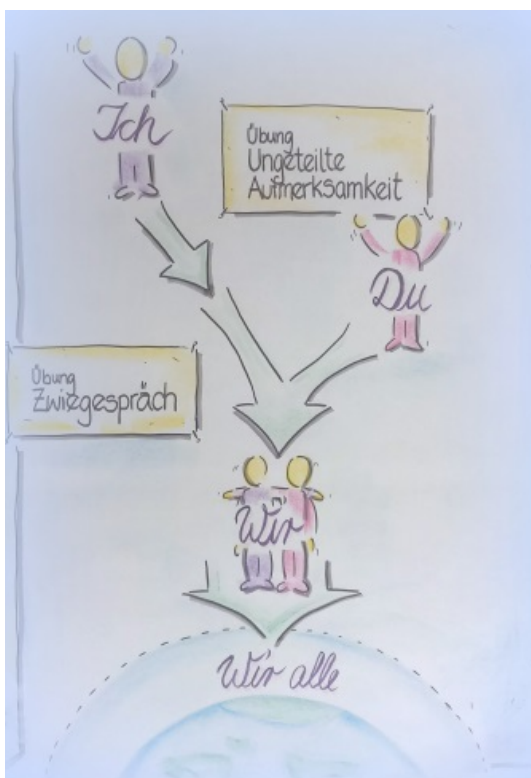


**Ich -** Ich begegne mir selbst, wachse und erlebe meine Kraft und meinen Ursprung. In verschiedenen Tänzen mit mir entdecke ich mich selbst. Mit der Methode „Ungeteilte Aufmerksamkeit“ werde ich von der Gruppe beschenkt, ich mute mich zu und zeige mich offen und wahrhaftig.

**Du -** Langsam und achtsam begegne ich meinem Partner\*in. Wir loten Nähe und Distanz aus und schenken uns gegenseitig volle Aufmerksamkeit. Im „Zwiesgespräch“ offenbare ich meine Gefühle und erfahre die Gefühle des Gegenübers. Wir entwickeln Verständnis füreinander.

**Wir -** Gemeinsam gehen wir ein Stück unsers Weges und lernen Vertrauen. Wir vergeben uns und dem Gegenüber mit dem hawaiianischen Vergebungsritual „Ho‘oponopono“.

**All-eins-sein -** In der Gruppe sehen und achten wir alle Anwesenden und wertschätzen einander in unserer Unterschiedlichkeit. Wir tanzen gemeinsam und verbinden uns als Gruppe. Als Gemeinschaft sind wir auch Teil des Universums und der göttlichen Schöpfung.



Wir, Michaela und Peter lieben, leben und arbeiten zusammen. In diesem Workshop verknüpfen wir in einzigartiger Weise persönliche Erfahrungswerte und unsere Profession (Mediatorin, Systemischer Coach und Vital Development Facilitatoren).

Der Tanz durchs Leben wird neu interpretiert und erweitert.

**Wenn wir uns selbst lieben, können wir auch unser Gegenüber lieben. Wenn wir uns und unsere\*n Partner\*in lieben, können wir uns mit der Gruppe und mit dem großen Ganzen verbinden.**

**Wichtig:**

**Bringt etwas zu trinken und ein Handtuch mit.**

**Es wird nicht durchgängig getanzt.  
Ruhephasen, Tanz und Übungen sind in stimmiger  
Abwechslung.**