

Wir fühlen uns unmusikalisch und laut! Wir stören!
Das ist unsere Erfahrung – und uns bleibt die Stimme
im Halse stecken. Ein energetisches Desaster.

Wir erlauben uns nicht mehr, zu singen.
Und genau das soll hier in Lebensfreude gewandelt
werden. In Autonomie.
Das hat eine Geschichte und eine Tradition.

Vertraue der Weisheit deines Körpers, die sich durch
eine frei schwingende Stimme ausdrücken kann!
Mache deine Stimme zum Teil deiner Energie. Das
Singen ist jenseits von „richtig“ oder „falsch“
willkommen. Lerne diese Energie.

WORKSHOP

DIE FREIE STIMME kann ein Zugang zum ganzheitlichen Sein,
zur eignen Resonanz werden. Im Resultat entsteht eine
umfassende Entspannung und bewusste Selbstwahrnehmung.
Positiv denken und ebenso wirken. Tabus brechen. Das Singen
muss nicht eben schön sein – aber es wird gut für dich sein.

Das Singen korrespondiert mit den gleichen Systemen, die auch
Farbe, Form, Raum, Bewegung und Gefühl steuern. Finde deine
Stimme wieder. Lass dich überraschen, wieviel Lebensenergie
dein Lied in dir frei setzt.

SOMATIC EXPERIENCING®, also die körperliche Selbsterfahrung,
ist ein von Dr. Peter Levine entwickelter, lebensnaher Zugang zum
Lösen und Heilen von Traumata. Er beobachtete, wie hochgradig
gestresste Tiere sich in lebensbedrohlichen Situationen durch die
Reaktion von Kampf oder Flucht ohne posttraumatische Symptome
erholen. Und er stellte dieselbe angeborene Fähigkeit auch bei uns
Menschen fest. Erleben wir überwältigende oder traumatische
Ereignisse, reagiert unser sympathisches Nervensystem ebenso
mit Kampf oder Flucht, danach wird durch das parasympathische
Nervensystem Entspannung und Erholung ausgelöst. Dieser
natürliche und gesunde Prozess wird unglücklicherweise häufig
durch den „denkenden“ Teil des menschlichen Gehirns verhindert.
Ursprünglich hilfreiche und spontane Reaktionen sind als sozial
unangemessen bewertet und werden folglich unterdrückt. Diese
blockierte Energie bleibt im Körper als somatisches Gedächtnis,

als Zellerinnerung, erhalten: Als Folge hiervon entwickeln sich
häufig belastende und schmerzhafte Symptome.
Somatic Experiencing®, die achtsame Kommunikation mit den
unbewussten Signalen und Resonanzen des Körpers schafft Raum
für Lösung, Bewegung, Heilung. Das „befreite“ Singen hilft bei
diesem Prozess.

EINZELSITZUNGEN

DIE SITZUNG mit Arthur Munyer verfolgt das Ziel, die verdeckten
Quellen eines ungelösten Traumas offen zu legen. Durch die
Beobachtung der spontanen Körperbewegungen und unbewussten
Körpersignale erhalten wir den ersten Hinweis für die innere
Forschungsreise. Diese führt zur Entwirrung von verborgenen
Komplexen und zum Freiwerden blockierter Energie.

Die psychologische Entwirrung wird unterstützt und begleitet durch
Körperarbeit an den betroffenen Regionen mit dem Ziel einer tiefen
Gewebeentlastung. Viele Traumata können so in einer Sitzung
gelöst werden. Die Arbeit wirkt durch die gesteigerte Achtsamkeit
und Bewusstheit noch lange über die eigentliche Sitzung hinaus.

Am **25. bis 27. Februar 2010** bietet Arthur Munyer in Freiburg
Einzelsitzungen an. Eine Sitzung dauert ca. 75 Min. und kostet 85€.

Arthur Munyer, Somatic Experiencing® Practitioner, Esalen®
Bodywork Therapeut, Sivananda® Yoga Instructor. Er verfügt über
mehr als 35 Jahre Erfahrung als Körpertherapeut und Lehrer am
Esalen®-Institut in Kalifornien, in Europa und Südamerika.

Begründer von „The Munyer Method® & 4 Body Energy Release“.
Die Begegnung mit Dr. Peter Levine und Somatic Experiencing® hat
seine Arbeit weiter grundlegend
vertieft und verändert.



Info & Anmeldung zum Kurs:
Katja-Rose Hohensteiner
Telefon 0761-2177487
Email: katja-rose@gmx.net

Weitere Infos unter:
www.TheMunyerMethod.com

ANMELDUNG

Ich melde mich zum Wochenendseminar „Somatic Experiencing® & Freie Stimme“ an.

Termin: am 28. Februar 2010

Ort: Raum der Stille, Alfred-Döblin-Platz 1, 79100 Freiburg

Zeit: Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Kosten: Die Teilnahmegebühr ist 90€

Name:

Adresse:

Email:

Telefon:

Ort/Datum:..... **Unterschrift:**.....

Teilnahmebedingungen: Die Teilnehmer tragen selbst Sorge für ihr Wohlergehen während des Kurses. Die Veranstalter haften nur für Vorsatz und Fahrlässigkeit. Eine Haftung für Folgeschäden ist ausgeschlossen. Mündliche Vereinbarungen gelten nur, wenn sie schriftlich bestätigt werden.

Info & Anmeldung zum Kurs:

Katja-Rose Hohensteiner Telefon 0761-2177487

Email: katja-rose@gmx.net

Weitere Infos unter:

www.TheMunyerMethod.com

Somatic Experiencing® & Freie Stimme

Deine Stimme wieder finden

Infoabend

am 26. Februar 2009, 19.30 - 21.00 Uhr

Workshop

am 28 Februar 2010

Raum der Stille

Stadtteilzentrum Haus 037

Alfred-Döblin-Platz 1, 79100 Freiburg



Einzel Sitzungen

am 25. bis 27. Februar 2010

Arthur Munyer, Esalen®