

„...die Erde unter euren Füßen ist dazu da, euch zu tragen....wenn ihr fallt, dann nur, um der Erde näher zu kommen und damit euch selbst, denn IHR seid die ERDE und der Boden, der euch hält... Ohne euren Körper, in welchem euer Geist die Wurzeln bildet, gibt es keinen Himmel, der euch gut wäre. Wenn ihr den Himmel in seiner Pracht erfahren wollt, dann spitzt eure Ohren, wenn ihr Wurzeln hört, verankert in der Erde, in eurem Körper, seid ihr dem Himmel gewachsen.“
h.k.

SOMATIC EXPERIENCING NACH PETER LEVINE

ist eine psycho-physische Behandlungsweise, die auf Posttraumatische Symptome (PTS)- o. Syndrome und andere Stress-Faktoren lösend einwirkt.

Die Methode nimmt Einfluss auf die Regulierung und Rhythmik des Autonomen Nervensystems und beschäftigt sich mit dem natürlichen Vorgang des “Entladens” und des “biologischen Vollendens”

Im **Institut für Rhythmik Stimme und Soma** wird Somatic Experiencing , kurz SE, hauptsächlich für die Bewältigung von **Auftritts-Ängsten**, sowie der Lösung von Stress mit der Stimme, dem Körper, den Sinnen, an oder mit dem Instrument angewendet, aber auch **kreative künstlerische Blockaden**, kreativ ungelöste Sehnsüchte oder Erfolgs-Stress finden hier Raum.

Sie ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber als selbst zu erlernende Regulierungstechnik auf Psyche, Geist, Soma und Seele große positive Wirkung erzielen! (Einzelsitzungen)

Der Kurs **„Instinkt, Intuition und Präsenz“** beinhaltet die SE-Methode in Verbindung mit dem Auftreten vor kleiner Gruppe !

*„Die Fähigkeit unser Geistwesen fliegen zu lassen und die Vereinigung mit der Inspiration möglich werden zu lassen ist das Eine wirklich wichtige, was einen Künstler ausmacht, das andere ist ES und sich dann wieder runter auf die ERDE zu bringen. In sichtbare oder hörbare Form zu bringen und in den Kontakt zur Menschheit .
Dazu brauchen wir unseren Körper und das volle Gewahrsein dessen und die Bereitschaft eine gewisse Zeit wieder zu verzichten auf die andere -vielleicht leichtere-Dimension.“*
h.k.