

... *lebendige* Pulsation
durch unseren Organismus
PULSIEREN lassen ...

Wild, zärtlich, *schön*

Bio-emotionaler Fluss der Lebensenergie

Leben bewegt sich durch Pulsation. Jeder lebende Organismus ist mit dem immer vorhandenen biologischen Fluss der Lebensenergie verbunden. Unsere Gesundheit und unser Körpergleichgewicht werden von unserer Fähigkeit, die lebendige Pulsation so frei wie möglich durch unseren Organismus pulsieren zu lassen, bestimmt.

Emotionen sind innere Bewegungen, die in unserem Körper, unseren Organen beginnen als Antwort auf die Energien und Eindrücke, die aus unserer Umwelt auf unseren Organismus eintreffen.

Wenn unser Körper die Antwort auf diese Eindrücke in ihrem vollen, natürlichen Ausdruck blockiert oder zurückhält, sterben unsere wahren Emotionen ab.

Unser innerster Lebensatem beginnt seine Kraft zu verlieren und wir entfremden uns von uns selbst und unserer Umwelt.

Das Ziel unserer Arbeit ist, unsere Verbindung mit dem biologischen Fluss der Lebensenergie wieder herzustellen, ebenso wie uns unseren wahren Gefühlen und Emotionen wieder näher zu bringen.

Birgit Oswald

seit 20 Jahren als Schauspielerin und Regisseurin an Theatern in Deutschland, der Schweiz und in Österreich tätig. Trainerin und Coach für Atem- und Stimm- arbeit und Persönlichkeitsentwicklung Reichianische Körperarbeit seit 18 Jahren. Theater- und Körperarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Luxemburg, Linz, Wien, Hamburg und Ruhrgebiet.



Sarah Gielen

Trainerin für Reichianische Körperarbeit und CANTIENICA®. Körper- und Atemtherapie, Coaching für Liebe in Sexualität. Seit 1996 in freier Praxis tätig in Deutschland, Österreich, Brasilien und in der Schweiz.

Improvisationstheater

In der Theaterarbeit, die mit der spezifischen Körperarbeit verbunden ist, suchen wir einen Ausdruck für unsere Gefühle.

Wild, zärtlich, schön und ganz wütend sein.

Das Theater in meiner Arbeit soll authentisch sein und ein Forum dafür, sich selbst ein Stück näher zukommen.

Welche Kraft steckt in mir, die sich Gehör verschaffen möchte?

Wie kann ich leise sein und dennoch gehört werden?

Fragen ans Leben, denen wir spielerisch zu Leibe rücken. Mit Humor und in dem Bewusstsein, dass das Leben selbst die geheimnisvollste Bühne ist, die wir haben.

Die Essenz unserer gemeinsamen Arbeit und was Sie davon haben

Sie werden organisch durch die Arbeit in der Horizontalen (Körperarbeit) und in der Vertikalen (Rollenspiel) gestärkt und genährt. Öffnungsprozesse können oft im Humor eines Rollenspieles besser verarbeitet und stabilisiert werden.

Sie sind entspannter und gelassener im Leben. In der nächsten Streßsituation erinnert sich Ihr Körper an den vollen Atem und Ihr altes Muster greift nicht mehr so ganz.

Sie sind mit neuem Mut bei der Sache und wundern sich, dass die Probleme, die Ihnen so nahe waren, sich in Luft aufgelöst haben.

Bio-emotionaler Fluss der
Lebensenergie

und
**Improvisations-
theater**

und ganz **WÜTEND** sein.

Emotionen – innere
Bewegungen

www.sarahgielen.net
+41/76 340 90 14
+43/664 970 98 63

www.birgit-oswald.de
+43/699 19 414 737
+49/172 417 62 90