



## Flüstern mit Muskeln und Seelen – Der Workshop für die innere Harmonie

Wenn Ihre Sehnsucht nach innerer Harmonie ebenso groß ist wie die Welt um Sie herum hektisch, dann ist der Workshop "Flüstern mit Muskeln und Seelen" der Schlüssel zu Ihrer persönlichen Wende. Entdecken Sie das leise Flüstern Ihres Körpers, der mehr als nur ein stummer Begleiter durchs Leben ist – erfahren Sie ihn als resonanten Berater und Heiler.

Unter der fachkundigen Leitung von Andreas Meile und Martin Graf entführt Sie dieser Workshop in die Welt der Körperkommunikation und öffnet Ihnen die Türen zu einer umfassenden Selbstheilung. Finden Sie Harmonie in Bewegung, Atem und Stille; erforschen Sie die feinen Nuancen Ihres körperlichen Ausdrucks und erlernen Sie, Ihre innewohnende Weisheit im Alltag zu nutzen.

Bereit für die Wiederentdeckung Ihrer inneren Sinfonie? Lauschen Sie den Geschichten Ihres Körpers und stimmen Sie sich auf eine Zukunft ein, in der Sie Ihr Wohlbefinden bewusst gestalten – jede Zelle, jeder Atemzug, jeder Gedanke schwingt im Einklang mit dem Universum.

**Datum:** Sonntag, 23. Juni 2024  
**Ort:** Psi Zentrum Seeland, 2560 Nidau  
**Referenten:** Andreas Meile / Martin Graf  
**Anmeldung:** <https://eventfrog.ch/koerpersprache>



**Workshopkosten:** 185.- CHF | inkl. Kaffee, Tee, Wasser und Pausensnack

# Flüstern mit Muskeln und Seelen

In einer Welt, die unaufhörlich durch Technologie beschleunigt wird, ist es einfacher, denn je, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren. Wo bleibt in dieser rastlosen Gesellschaft der Raum für innere Stille und das Gespräch mit dem eigenen Körper? Der Workshop "Flüstern mit Muskeln und Seelen" bietet genau diesen Raum und lädt seine Teilnehmenden ein, in eine tiefere Ebene des Selbstbewusstseins einzutauchen.

Im Einklang mit den neuesten Erkenntnissen der Psychologie und den uralten Weisheiten spiritueller Traditionen entstand dieser einzigartige Kurs unter der Leitung des Mediums Andreas Meile und dem SDT-Coach und psychologischen Berater Martin Graf. Beide verbinden in ihrer Arbeit tiefes Verständnis für die psychosomatischen Prozesse mit einer hingebungsvollen Praxis, die den Menschen als Ganzes betrachtet – Körper, Geist und Seele als harmonische Einheit.

Der Workshop markiert den Beginn einer Reise der Selbstentdeckung und Impulse zur Selbstheilung. Lassen Sie sich ein auf eine Symphonie aus Workshop, Meditationen und Bewegungsübungen, die zusammenspielen, um die Teilnehmenden in eine Welt zu führen, in der die Kommunikation mit dem eigenen Körper mehr ist als ein flüchtiges Selbstgespräch; es ist ein Dialog von bleibender Bedeutung und Tiefe.

Im Zentrum des Workshops steht die Idee, dass der Körper ein Wissender ist, ein Kooperationspartner, der ständig Botschaften aussendet und auf unsere Aufmerksamkeit wartet.

## Die Sprache des Körpers – Mehr als nur Mimik

In diesem Kapitel tauchen wir ein in das Konzept der Körperintelligenz – einer Intelligenz, die in jedem Muskelzucken, in jedem Atemzug liegt. Es ist eine stille Kommunikation, die oft im Hintergrund bleibt, aber dennoch zentral für unsere Entscheidungsfindung und unser Wohlbefinden ist. Der Workshop lehrt seine Teilnehmenden, auf diese stille Sprache zu hören.

Durch die Prinzipien der Somatics und der Körperpsychotherapie entblößt der Kurs den Reichtum des körperlichen Ausdrucks. Wir erforschen, wie sich Gefühle in der Körperhaltung manifestieren, wie unsere Gedankenmuster Spannungen erzeugen können und auf welche Weise blockierte Emotionen physische Beschwerden nach sich ziehen. Das Bewusstsein für diese Verbindungen öffnet den Weg zu autonomer Gesundheit und persönlichem Wachstum. Andreas Meile und Martin Graf leiten ihre Teilnehmenden dazu an, die eigenen Körper zu lesen wie ein offenes Buch, in dem jede Seite neue Einsichten und Richtungen für das Leben vorschlägt.

Die Teilnehmenden werden in Atemübungen und achtsame Körperarbeit eingeführt, die ihnen helfen, das Zusammenspiel von Geist und Muskelgarn zu harmonisieren. Das konstante Üben dieser Techniken führt zu einem tieferen Verständnis davon, wie Emotionen, Gedanken und körperliche Reaktionen gemeinsam eine Melodie kreieren – die Melodie des individuellen Daseins. Auch die wissenschaftliche Seite dieser Thematik findet Raum in diesem Kapitel. Aktuelle Studien unterstützen die Ansicht, dass körperliches Wohlbefinden und emotionale Gesundheit ineinandergreifen, und dass die Kultivierung einer beides umfassenden Perspektive wesentlich für eine ganzheitliche Selbstfürsorge ist.

## Ein Dialog mit dem Selbst – Praktiken und Übungen

Der Workshop ist strukturiert wie ein reichhaltiges Kurrikulum, in dem jede Übung sorgfältig dazu bestimmt ist, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um die innere Kommunikation zu verbessern und Selbstheilungsprozesse zu erwecken. Ein breites Spektrum an Übungen, von dynamischen Bewegungsabläufen bis zu tiefen meditativen Praktiken, zielen darauf ab, den Teilnehmenden zu helfen, Blockaden zu lösen und Energieflüsse zu harmonisieren.

*Im Herzen des Workshops "Flüstern mit Muskeln und Seelen" liegt die Überzeugung, dass jeder Mensch eine einzigartige Geschichte zu erzählen hat – eine Geschichte, die durch den Körper gelebt und erfahren wird. Im vierten Akt unserer Workshopsinfonie verlagern wir daher den Fokus von den Lehrern auf die Lernenden, deren persönliche Erlebnisse den eigentlichen Reichtum dieses Kurses ausmachen.*

## Klangkörper Zukunft – Ausblick und Anwendung

Eines der wertvollsten Elemente, die Andreas Meile und Martin Graf in ihrem Workshop anbieten, ist der geschützte Rahmen, in dem diese Selbsterkundung stattfindet. Dieser sichere Raum fördert die Offenheit und Verletzlichkeit, die notwendig sind, um authentische Veränderungen zu erfahren. Die Geschichten, die hier fließen – sei es über die Überwindung alter Verletzungen oder die Entschärfung tief verwurzelter Ängste – sind Dokumentationen des menschlichen Potenzials und der Kraft der Selbstheilung.

Die Anwendbarkeit der Übungen und die Flexibilität der Methoden stehen im Vordergrund. Es geht darum, praktische Schritte zu identifizieren, wie die Teilnehmenden bewusste Bewegung, Atmung und Achtsamkeit als Werkzeuge für Stressbewältigung und persönliche Entwicklung nutzen können. Der Workshop fördert eine Haltung, die es erlaubt, Momenten der Stille ebenso wie denen der Aktivität mit Präsenz und Bewusstsein zu begegnen.

Das Echo der inneren Symphonie, das im Workshop geweckt wurde, soll fortan den Alltag der Teilnehmenden begleiten und sie immer wieder neu inspirieren.