

Tanz aus dem Trauma...

...in die Leichtigkeit des Seins

Workshop mit Romana Tripolt,
Shambhala Wien, 22. - 24.6.2012



“Und es kam der Tag als das Risiko eng in der Knospe zu verharren schmerzlicher war als das Risiko einzugehen aufzublühen“ (Anaïs Nin)

Inhalt:

Jede/r von uns hat schmerzhaft Erfahrungen im Leben gemacht. Das können traumatische Erlebnisse, vernachlässigende oder mißbräuchliche Bezugspersonen, Gewalterfahrungen, Trennungen, medizinische Eingriffe, Unfälle oder Katastrophen, die das Leben erschüttern, sein. Mit alten Wunden umzugehen kostet viel Energie und kann körperliche und/oder psychische Symptome hervorrufen. Ungelöste stressreiche oder traumatische Erinnerungen tendieren dazu den natürlichen Fluss der Energien unseres Körpers, des Geistes und der Seele zu unterbrechen und zu blockieren.

Wir haben gelernt zu überleben und zu kompensieren, aber es kommt der Moment im Leben wo wir uns entscheiden auf einer tiefen Ebene zu heilen. Das ist der Tag an dem wir uns auf die Suche nach unserem individuellen Heilungsweg machen, um zu wachsen und die Lebensqualität zu verbessern.

In dieser Arbeit tanzen wir entlang dieses Weges. Mit Hilfe des natürlichen Tanzes, der entsteht wenn wir es wagen uns mit Achtsamkeit und Hingabe zu bewegen, öffnen wir sanft unseren Körper. Dies bringt Geschichten, die aus unserem Inneren kommen wieder ins Bewußtsein. Wir achten und schätzen diese Er-Innerungen, die hinter unserem Leiden liegen und lassen alte Überlebensmuster und Verhaltensweisen los, die uns nicht länger dienlich sind. Wir tanzen und schwitzen unsere Ängste, Träume und unser Mitgefühl, heißen willkommen was sich zeigt, wenn wir uns öffnen und ausdehnen und

dabei auch den alten Drachen, unseren Wunden und Schatten begegnen. Dies bringt eine Lösung von Konflikten und schmerzhafter Vergangenheit - eine neue Leichtigkeit und Freiheit tritt ein, die sich immer dann zeigt wenn wir unserem wahren Wesen begegnen und Raum geben.

Diese tänzerische Reise in die Leichtigkeit findet in einer sicheren und unterstützenden Atmosphäre von gegenseitigem Respekt und Anerkennung statt. Wir arbeiten mit der gesamten Gruppe, in Kleingruppen und therapeutischer Einzelarbeit in der Gruppe.

Methoden:

Wir nutzen die nährnde Umgebung, den Tanz, die Gruppe und die individuellen Stärken als Unterstützung für den Entwicklungs- und Wachstumsprozess. Elemente des 5 Rhythmen Tanzes, der 5Rhythmen Bewegungstherapie, Brainspotting, EMDR Traumatherapie, Energy Psychology und Ritualarbeit verbinden die körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Ebene.

Leitung:

Mag. Romana Tripolt: Psychologin, Psychotherapeutin/Psychodrama, Expertin für ganzheitliche Psychotraumatherapie, Mitbegründerin des Instituts für Traumaverarbeitung Wien, Leitung von FEMDRA - Freie EMDR Akademie Europa, von EMDR Europa akkreditierte EMDR Trainerin und Supervisorin, Supervisorin für Brainspotting, Weiterbildungen in Energy Psychology, 5RTM Movement Therapy (Andrea Juhan), 5Rhythmen Teacher Training (Gabrielle Roth). Lernende und Lehrende von spirituellen und schamanischen Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung und Transformation.

Organisatorisches:

Fr. 22.6. 18 - 21h, Sa. 23.6. 10 - 18h, So. 24.6.2012, 10 - 17h,
SHAMBHALA, Bennogasse 8a, 1080 Wien

Teilnahmegebühr: € 250.-

Frühzahlerpreise:

€ 190.- bei Anmeldung und Zahlung bis 1.3.2012

€ 220.- bei Anmeldung und Zahlung bis 1.5.2012

Anmeldung: www.shambhala.at/, SHAMBHALA, Bank Austria 12000, Kto: 00418055109
Bei Zahlungen aus dem Ausland BIC: BKAUATWW, IBAN: AT07 1200 0004 1805 5109

Detailanfragen bitte bei Martin Steixner MSc: +43 676 5515233, info@5rhythms.at

Weitere Infos zur Arbeit von Romana Tripolt:

www.traumatherapie.at

www.5rhythms.at

www.femdra.eu

Bildnachweis: Nasa, Hubble Teleskop