

Verbinde dich mit deinem Schmetterlingsbewusstsein

Eine Erfahrungsreise mit der Methode *Metamorphosing*

Was geschieht, wenn du der Weisheit deines Körpers lauschst?

Was zeigt sich, wenn Antworten durch Bewegung bewusst werden?

Was offenbart sich, wenn deine Bewegung eine Sprache wird, die dich mit deiner seelischen Tiefe verbindet?

Metamorphosing ist eine körperorientierte Methode, in der Bewegung zur unmittelbaren Form innerer Erkenntnis wird. Impulsgebende Fragen und die Bewegung mit geschlossenen Augen eröffnen einen Erfahrungsraum, in dem das Unbewusste, das Gefühlte und das Unaussprechliche ihren Ausdruck finden – durch den Körper, in seiner eigenen Sprache.

In einem achtsam gehaltenen Rahmen öffnet sich ein Raum, in dem du Schichten deines Seins durchdringst – fern vom gewohnten Alltagsbewusstsein.

Es entstehen Bewegungen, die sich aus dem Innersten entfalten: authentisch, ursprünglich, lebendig.

Ein Raum für Wandlung, Heilung und tiefe Selbstverbindung.



Was dich erwartet:

- **Somatische Praktiken zur Einstimmung** – ein achtsames Ankommen im Körper, um den inneren Raum für die Bewegungsreise zu öffnen
- **Einführung in die Methode *Metamorphosing*** – ein geführter Selbsterfahrungsprozess im bewegten Dialog zwischen Körper und Innenwelt. Impulsgebende Fragen eröffnen den Prozess und geben ihm Richtung – in einem geschützten, gehaltenen Raum.
- Raum für gemeinsames Nachspüren, Gespräch und Integration

Besonderheit des Formats:

Der Workshop ist auf maximal 5 Teilnehmerinnen begrenzt, um einen geschützten und persönlichen Rahmen zu gewährleisten.

Jede Teilnehmerin erhält während des Tages eine individuelle „Metamorphosing“-Session – ein persönliches Bewegungsinterview.

Währenddessen ist die Gruppe als achtsamer, unterstützender Resonanzraum anwesend.

Dieses Wechselspiel zwischen Einzelerfahrung und geteiltem Raum vertieft den Prozess und schafft eine besondere Verbundenheit.

Diese Erfahrungsräume richten sich an Menschen, die:

- mit sich selbst auf einer tieferen Ebene in Kontakt treten möchten
- ihren Körper als Ausdruck innerer Wahrheit und seelischer Resonanz erleben wollen
- alte Muster, Blockaden oder emotionale Spannungen durch Bewegung berühren und verwandeln möchten

Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich – nur die Bereitschaft, dich selbst in Bewegung zu erleben.

Das Schmetterlingsbewusstsein

Das Schmetterlingsbewusstsein steht für die Kraft der Verwandlung: zart, still und tiefgreifend. Die Bewegung folgt einem inneren Impuls – organisch, verbunden, lebendig. Ein Erinnern an das, was du im Innersten bereits bist.

Termine & Anmeldung:

Ort: SÜDUFER Freiburg, Datum: 13.09.2025, 10-16h

Energieausgleich: Richtwert 120 €, reduzierter Beitrag 100 € möglich

Infos & Anmeldung: Belinda Winkelmann, belinda.winklemann@gmail.com,
www.belindawinklemann.com