



Body & Love

Zeit für Körper-sein, Berührung und Verbindung

Neu ab 23.11.2023 (1x im Monat)
Donnerstags 20-22h, Einlass 19:45
neuer Somatikraum Ottensen

Somatikraum, Hohenesch 68,
22765 Hamburg-Ottensen

Ermäßigt 15 €, Regulär 20 €, Förderer 25 €

Anmeldung: frederikwahl.de



„Wir gehen in die Körper-Wahrnehmung und landen ganz bei uns selbst und im Moment.

Wir erforschen unsere Sinnlichkeit, gehen achtsam in Kontakt und erlauben uns loszulassen. Wir kreieren Vertrauen und erleben Verbindung und Gemeinschaft.“

Wir kreieren ein nervensystem-informiertes Feld, das ein Pendeln zwischen dem Bedürfnis nach Ruhe/Erholung/Heilung und dem Bedürfnis nach Aktivität/Lebendigkeit einlädt. Gerade durch das Pendeln macht unser Nervensystem die Erfahrung, dass ein tiefes Eintauchen sicher sein kann und ein behutsames Auftauchen möglich ist.

Wir erforschen unsere bewegungs-funktionale Anatomie als Basis für nährnde und mühelose Bewegungen, für sinnliche Körperwahrnehmung, für ein saftiges Körpergefühl und für Genuss in unserem Körper und im Kontakt mit anderen.

Wer dich begleitet

Frederik Wahl

Ich forsche seit 12 Jahren zur Behandlung von Bindungs- und Entwicklungstrauma durch Embodiment, Bewegung, Tantra und das sichere Erleben von Gefühlsprozessen. Ich bin ausgebildet in Körperpsychotherapie, Gewaltfreier Kommunikation, Kampfkunst und Contact Impro und beschäftige mich im Moment vor allem mit der Erforschung von heilsamem Körperkontakt.

