

Licht im Herzen Festival 2024

Workshop: Samstag, 17.08.24, 14.00-16.00 Uhr,

Rebozo - „Getragen & Gehalten“

1 Tuch - 2 Herzen - 2 Hände

Rebozo - das Tuch - eine uralte mexikanische Hebammen-Technik

Zur Ruhe kommen, sich fallen lassen, getragen werden, gehalten sein, ummantelt, geschützt - das alles und noch viel mehr kannst du im Tuch erfahren!

Es führt uns zurück zum Anfang, zum Ursprung, unser Körper erinnert sich, damals als wir noch im Mutterleib sanft geschaukelt worden und wir uns ganz geborgen fühlten. An diesen Zustand werden wir wieder erinnert, dort kommen wir ALLE her, deshalb wirkt es sooo tief in unserem Nervensystem und stärkt unser UrVertrauen.

Ursprünglich als Massage für Schwangere und als Rebozo Cerrada Ritual nach der Geburt in Mexiko angewandt, ist diese wunderbare Technik von den mexikanischen Hebammen an uns weitergegeben worden und kann von allen Menschen wohltuend erfahren werden.

In diesem Workshop machen wir uns spielerisch auf eine kleine Reise mit dem Tuch um es kennenzulernen und dürfen uns gegenseitig beschenken.

Danach wirst du dich sehr entspannt und integriert fühlen - einfach mehr angekommen in deinem Körper, den Verstand ausgeschaltet und mit Freude erfüllt sein!

Mexikanische Massage & Entspannung im Tuch - Workshop mit aktiv & passiven Partnerübungen im Stehen, Sitzen & Liegen.

20 TN (Tücher vorhanden) oder selbst Babytragetuch/langes, festes Tuch mind. Armspanne besser länger mitbringen, alle TN bitte Yoga-/Isomatte mitbringen.

Workshopgebühr: Spende ab 15€