

## David's **Online** Angebote via Zoom – 2025

### **6-teiliger Workshop Online via Zoom: „Body Resonance Intensive Training“**

jeweils Samstag von 10-12h + 18-20h (siehe unten)

**Termine: Online-Intensive Training, max. 10 Teilnehmer**

#### **2025: Block 1**

Teil 1: Sa. **07. Dez. 2024**

Teil 2: Sa. 11. Jan. 2025

Teil 3: Sa. 08. Feb. 2025

#### **2025: und/oder Block 2**

Teil 4: Sa. 22. März 2025

Teil 5: Sa. 10. Mai 2025

Teil 6: Sa. 14. Juni 2025

Man kann die Blöcke 1 und 2 einzeln besuchen oder gemeinsam

**Kosten:** Block 1: Teil 1-3 € 315 und/oder Block 2: Teil 4-6 € 315

Block 1 + 2: Teil 1-6 zusammen € 585

- Block 1:**
- Teil 1: Akzeptanz – warum ist es so schwer, unangenehme Gefühle anzunehmen?
  - Teil 2: Der Wandel – \*mit\* Veränderung – mit Überforderung umgehen
  - Teil 3: Leistungsdruck (und der damit verbundene Stress) – kreative Impulse wecken

- Block 2:**
- Teil 4: Einsamkeit vergleichsweise zur Unabhängigkeit – In Verbindung bleiben
  - Teil 5: Warten auf den Lottogewinn – mit Enttäuschungen umgehen
  - Teil 6: Beschränkungen verstehen und mit ihnen arbeiten

Viele von uns befinden sich derzeit im Wandel. Veränderungen können überwältigend sein, doch es entstehen auch Möglichkeiten. Wir können Raum schaffen, für das, was durch uns entstehen möchte. Durch tiefe, mitfühlende Präsenz öffnen wir uns für unsere wahre Berufung und laden Leichtigkeit und Freude ein. Es wird in diesem Workshop vermittelt, wie wir auch angesichts herausfordernder oder negativ bewerteter Gefühle präsent bleiben und dadurch Widerstandsfähigkeit, Freiheit und ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln können.

Wir tun fast alles, um ein Gefühl, das wir „negativ“ bewerten, nicht zu spüren. Wir schieben es weg, leugnen seine Existenz, agieren es aus oder geben anderen die Schuld. Es heißt, was wir nicht ändern können, sollten wir akzeptieren. Doch das Unbehagen verschwindet nicht einfach. Was sagen uns diese schwierigen Gefühle und wie hilft Akzeptanz? Es geht um die wahre Bedeutung von Akzeptanz und ihr starkes Potenzial zur Heilung und Entwicklung von Widerstandskraft in Zeiten der Not.

Das Leben ist ein komplexes Netzwerk aus Verbindungen; körperlich, emotional, energetisch. Mit unseren unzähligen Beziehungen ist es in der Tat sehr komplex. Es sind jedoch unsere Denkprozesse, unsere Projektionen und Missverständnisse, unsere Annahmen und falschen Wahrnehmungen, die unser Leben so kompliziert machen. Ich glaube, dass jeder von uns auf der Suche nach Liebe auf die Welt kommt. Wenn wir keine Liebe finden, neigen wir dazu, uns mit Macht zufrieden zu geben, um zu überleben. Und so wird unser Leben kompliziert.

Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass; wenn überhaupt, dann ist Angst das Gegenteil von Liebe. Vielleicht gibt es im Grunde nur zwei Seinszustände auf der Welt: Liebe und Angst. Man könnte sogar sagen, dass alle anderen negativen Emotionen wie Eifersucht, Gier, Hass, Wut, Rache, Trauer, Traurigkeit und Depression auf Angst basieren. Dem würde ich zustimmen.

Wenn Du verstehen willst, was sich hinter Deinen Emotionen verbirgt, musst Du zur Ruhe kommen, nach innen gehen und lauschen. Wenn Du nach Klarheit in Deinem eigenen Leben suchst und besser verstehen möchtest, was Dich antreibt und was Dich leitet, bietet dir diese Serie einen Ansatzpunkt.

In dieser intensiven Serie geht es darum, wie und was wir im Leben wertschätzen; wie wir Dinge/Ereignisse eine Bedeutung geben und uns selbst ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Erfüllung.

In diesen Workshops werden wir uns der herzzentrierten Arbeit widmen, um in Achtsamkeit zu leben und dem Göttlichen/Spirit zu dienen. Die vorgeschlagenen Themen sind lediglich eine Linse, durch die wir Probleme betrachten können, denen wir alle in unserem Alltag begegnen. Diese intensiven Tage sind für uns eine Chance, zusammenzukommen auf der Suche nach einem neuen Sinn, einem neuen Verständnis dafür, wie wir kreativer und damit freudvoller leben können.

***Info & Anmeldung:***

Katrin Unterberg, Tel: +49 (0) 2772 924 740, Mobil +49 (0) 171 21 16 865, [katrin@bodyresonance.org](mailto:katrin@bodyresonance.org)

***Information:*** Karen De Souza, Tel: +43 (0) 664 6328819, [info@bodyresonance.org](mailto:info@bodyresonance.org)

\*\*\*\*\*

**“Drop In” Online-Abende via Zoom:      Kosten 2025: € 30 pro Abend**

Eine Gelegenheit, sich mit David und seiner Arbeit vertraut zu machen und die Verbundenheit von jedem Ort aus zu erkunden. Auch wenn wir während des Abends keinen physischen Kontakt haben können, sind die energetischen Verbindungen mindestens genauso stark.

Ob der Abend von Diskussion, Vortrag, Meditation oder Übungen geprägt ist hängt davon ab, was das Resonanzfeld der Gruppe eröffnet, von dem jeder der Anwesenden Teil ist. Auf alle Fälle wird es ein Abend sein, der uns mit tiefen Erfahrungen und neuen Eindrücken in den Alltag gehen lässt.

**2025:    à € 30**

- Do. 09.01.2025 um 18h – 20h
- Do. 06.02 2025 um 18h – 20h
- Do. 20.03.2025 um 18h – 20h
- Do. 08.05.2025 um 18h – 20h
- Do. 26.06.2025 um 18h – 20h
- Do. 04.09.2025 um 18h – 20h
- Do. 20.11.2025 um 18h – 20h
- Do. 11.12.2025 um 18h – 20h

***Info & Anmeldung:***

Katrin Unterberg, Tel: +49 (0) 2772 924 740, Mobil +49 (0) 171 21 16 865, [katrin@bodyresonance.org](mailto:katrin@bodyresonance.org)

***Information:*** Karen De Souza, Tel.: +43 (0) 664 6328819, [info@bodyresonance.org](mailto:info@bodyresonance.org)