

FORTBILDUNG  
ZUM/R KÖRPERORIENTIERTEN  
SPIRITUELLEN BEGLEITER/IN



SUSANNE BRIAN

SHIATSU – STIMME – BEWUSSTSEIN

## Inhalt

3	Im Überblick
3	Hintergrund
4	Erstes Jahr
5	Zweites Jahr
5	Modul I – Körperarbeit
7	Modul II – Selbstliebe und Gefühle
9	Modul III – Authentic Movement and Voice
11	Praktische Informationen
11	Zeiten
11	Beiträge
11	Information und Anmeldung
12	Über mich

Eine ein- bis zweijährige Fortbildung in vier Modulen à fünf Tagen pro Jahr im Seminarhaus Samhain im wunderschönen Oderbruch. Link zum Seminarhaus: [www.seminarhaus-samhain.de](http://www.seminarhaus-samhain.de).

## Im Überblick

Die Fortbildung erfolgt in zwei aufeinander folgenden Jahren und kann als einjähriger Grundkurs zur Selbsterfahrung oder als zweijährige Ausbildung zum/r körperorientierten spirituellen Begleiter/in absolviert werden.

Im Fokus der Ausbildung werden folgende Kernbereiche stehen:

- Körperarbeit auf der Basis von Shiatsu
- Authentic Voice and Movement (authentischer Körper- und Stimmausdruck)
- Selbstliebe und Gefühle

Die Fortbildung wendet sich an alle, die sich für deren Inhalte interessieren, Freude an persönlichem Wachstum und Potentialerweiterung haben und Menschen in ihrer Entwicklung begleiten möchten.

## Hintergrund

Diese Fortbildung ist eine vielschichtige Einladung, unsere Körper wieder zu bewohnen, unsere Schattenseiten zu integrieren, die mystische Dimension unserer Körper zu erfahren, und uns damit unsere Lebendigkeit und Lebensfreude, unsere Erfahrung der Natur und den Zugang zu unserer inneren Wahrheit und Weisheit zurück zu erobern.

Das beinhaltet für mich die Würdigung allen lebendigen Seins, und damit auch unserer Gefühle und unserer Sehnsucht nach authentischem Selbstausdruck und Liebe. In meiner Arbeit drückt sich dieser Wille, das Leben zu umarmen, in den folgenden (auch oben genannten) drei Bereichen aus:

- a) achtsame körperliche Berührung
- b) authentischer Körper- und Stimmausdruck
- c) wieder lernen, liebend und annehmend mit sich selbst zu sein

Um auch die Verbindung zur Erde als unserer Basis, als unserer Ernährerin, als unserer Lehrerin zu unterstützen, wird die Fortbildung an einem heilsamen Ort in der Natur stattfinden.

## Erstes Jahr

MODUL I Körperarbeit Basics

MODUL II Selbstliebe und Gefühle

MODUL III Authentic Movement and Voice

MODUL IV Verbindung der ersten 3 Module miteinander und mit dem jeweiligen Beruf der TeilnehmerInnen (Brücke zur aktuellen Arbeitspraxis)

## Zweites Jahr

Das erste Jahr dient der Selbsterfahrung in den drei Bereichen, im zweiten Jahr werden die Fähigkeiten entwickelt, selbst Gruppen zu leiten bzw. Elemente des im ersten Jahr gelernten in die eigene Arbeit mit einzubinden (wie zum Beispiel achtsame nährenden Berührung oder Begleitung beim Fühlen). Es wird vermittelt, worauf zu achten ist, wenn Übungen eingebracht oder der Raum für die authentische Bewegung geöffnet wird. Es geht darum, individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer zu erspüren, wesentliche subtile Schichten zu erkennen, die nicht übergangen werden dürfen (wie Scham oder Angst), keine „losen Fäden“ hängen zu lassen, sondern angefangene Themen zu Ende zu bringen.

Es wird auch geübt, welche Sprache, welche Formulierungen geeignet sind, um Menschen an Orte zu führen, wo sie eine neue Erfahrung machen können ohne sich überfordert zu fühlen.

Es wird Gelegenheit geben, dass jede/r TeilnehmerIn des zweiten Jahres üben kann, die Gruppe in den drei Bereichen anzuleiten und Rückmeldung dazu zu bekommen. Zusätzlich wird es Supervisions-Gruppen geben und Abende, an denen auftauchende Fragen geklärt werden können.

## Modul I – Körperarbeit

Auf der Basis von Shiatsu

### Vermittlung der Grundelemente

innere Haltung: ich sehe mich als Begleiter und Lernender in einem Dialog mit dem Körper und Wesen des anderen, nicht als überlegen oder besser wissend

- äußere Haltung: Sitzhaltung, körperliche Haltung während des Behandeln; aus der eigenen Mitte, dem Hara, heraus arbeiten, selbst gut geerdet und bequem positioniert sein
- Durchlässigkeit: für größere Kräfte, die durch uns hindurch strömen und wirken, in diesem Fall speziell durch die Hände (zum Kanal werden)
- Intuition schärfen: andere Körper lesen lernen, sich von den eigenen Händen führen lassen, Kommunikation zwischen den eigenen Händen und dem Körper des/der Berührten
- Symptom-Befragung: langes Einsinken und Bleiben an einer symptomatischen Stelle – sowie Kraft-Ort mit Mangel-Ort verbinden
- Atem: Atem-Beobachtung, Atem-Begleitung, Atem-Unterstützung
- Töne befreien: auf verschiedene Weise (wie Schütteln, Gähnen, Druck ...) gehaltene Töne und Gefühle frei setzen
- Berühr-Qualitäten: erdig, fließend, strukturiert, punktuell, feurig
- optional: Meridian-Verlauf Niere-Blase am Rücken; Dehnungen und Rotationen

## Modul II – Selbstliebe und Gefühle

Selbstliebe scheint eine Fähigkeit, eine Gabe zu sein, an die wir uns wieder erinnern müssen. Selbstverständlich ist es nicht, dass wir uns annehmen und lieben wie wir sind, auch und gerade mit unseren Schattenaspekten. Und selbst auf dem spirituellen oder psychologischen Weg neigen wir weiterhin zur Selbstoptimierung und sehnen uns doch danach, schlicht in Frieden mit uns zu kommen. Körper und Geist haben zuviel Trennung erfahren und möchten wieder vereint werden.

Im Modul „Selbstliebe und Gefühle“ möchte ich dazu einladen, dem intuitiven Feld und der Liebe in uns zu folgen und unsere Gefühle als unterstützende Kräfte erfahren und spüren zu lernen. Körperarbeit wird uns dabei unterstützen, unsere Körper wieder zu bewohnen und schlummerndes Potential zu erwecken. Wir nähren, was sich in uns vernachlässigt und ungesehen fühlt. Wir lernen, unsere Grenzen zu spüren, sie anzuerkennen und zu erweitern. Wir öffnen uns dem Nicht-Wissen und der Stille, unserem wahren Zuhause. Wir erobern uns das Vertrauen in uns und ins Leben zurück.

### *Themenschwerpunkte*

#### *GEFÜHLE*

- **Theoretisches:** Bedeutung der Gefühle als Brückenkräfte zwischen dem, was wir uns wünschen und dem, was ist. Klärung von oft auftretenden Missverständnissen und Verwechslungen in Bezug auf Gefühle. Gesondertes Eingehen auf die einzelnen Gefühle: Scham, Angst, Trauer, Wut, Freude
- **Klärung,** welche Gefühle (Gefühlsbereiche) den Einzelnen noch am meisten unerschlossen (weil vielleicht am meisten bewertet und unterdrückt) bzw. im Exzess ausgedrückt sind. Im sicheren Rahmen allmähliche **Entladung** alter Gefühlspakete mit der Erfahrung anschließen-

den Gehalten-Seins. Erfahrung, was **balanciertes Fühlen** bedeutet, wo nicht dramatisiert, nicht ignoriert, nicht unterdrückt, nicht ausagiert wird, sondern wo sich das Gefühl im körperlichen Gewahrsein und in einem wertfreien Raum in aller Unaufgeregtheit transformieren und lösen kann.

- **konstruktiver Umgang mit Gefühlen** im Kontakt mit sich selbst und mit anderen. Tiefe Erfahrung von Gefühlen anstelle von Analyse.

### SELBSTLIEBE

- Was ist radikale **Selbstannahme**?
- Integration von **Schattenaspekten** (von „ausgegrenzten inneren Kindern“)
- Klärung und Umgestaltung von **Glaubenssätzen**
- **Sterben** lassen, was nicht mehr dient
- Ins **Herz**, ins **Jetzt**, in die **Präsenz** kommen
- Herzraum-, Bauchraum-, Erdungs**meditationen** usw.
- **Selbstaussdruck**
- **Wille und Intention**, Bedürfnisse erkennen und äußern
- **Nachnähren**, Halten/Gehalten werden, gehört werden
- Den **sicheren Ort** in uns finden und ankern
- Erwecken des **inneren Zeugen**
- Bedeutung der **Chakren/Energiezentren**
- Wie finde ich Zugang zu meiner **Intuition**?
- (Rück)verbindung zur **Natur**, auch zur **Körnernatur** (Körper als Zuhause)
- Öffnung **mystischer Räume**

## Modul III – Authentic Movement and Voice

**Authentic Movement and Voice** ist eine einfache und tiefe Bewegungs- und Stimmpraxis, die uns einlädt, unsere jeweilige Wahrheit in jedem Moment so vollständig wie möglich zu verkörpern und zu tönen. Zunächst lassen wir unsere Körper zu uns und durch uns sprechen, indem wir in unsere Körperempfindungen, Gefühle und inneren Landschaften eintauchen und uns von da aus führen lassen. Dieses „Hineinfallen“ in die Körpererfahrung hilft uns auch, Zugang zu unserer Wildnatur, zu unserem Zellenwissen, zu der mystischen Quelle unseres Seins zu erlangen. Dann kultivieren wir unsere Fähigkeit, uns selbst und andere mitfühlend und ohne Bewertung zu bezeugen, wobei wir uns selbst und andere unterstützen, in unser eigentliches Wesen zu erblühen. Schließlich verbinden wir die Erfahrungen unseres träumenden Körpers mit dem Alltagsbewusstsein, indem wir uns achtsamer Sprache bedienen und ernten dabei individuelle Früchte lebendiger Weisheit, die wir in unser Leben hinaus tragen können. **Authentic Movement and Voice** wirkt emotional und körperlich heilend, ist zugleich kreativer Ausdruck, unterstützt persönliches Wachstum und kann zu einer spirituellen Praxis werden.

### *Themenschwerpunkte:*

- **Gefühle im Körper spüren lernen** – wie ist die genaue Körperempfindung und wo – in diese hinein sinken und ihre Transformation geschehen lassen. Welche (Mikro-)Bewegungsimpulse gehen davon aus?
- **Vertrauen in die Körperweisheit entwickeln** und ihr folgen lernen. Erfahrung von „der Körper bewegt mich“, „ich werde bewegt“, „es tönt durch mich“. Fokus halten können.
- **Erkennen und unterscheiden lernen,**
  - a) wo Atem, Impulse, Bewegung verhindert bzw. zurück gehalten werden

b) wo gepusht und willentlich hervor gebracht wird

c) wo spontane, authentische – einer inneren Notwendigkeit entspringende – Bewegung geschieht

- **Heilung durch Ausdruck:** in Körpersymptome eintauchen und sich überraschen lassen, welche Bewegungsimpulse daraus entstehen (**hier ist auch kollektive Heilung möglich**)
- **zum Vehikel werden:** sich dem Zellenwissen (-bewusstsein), dem Unterbewussten, dem Wilden/Ungezähmten, kollektiven und spirituellen Feldern öffnen
- **Zeugbewusstsein** schulen – inneres wie äußeres (wertfrei, mitfühlend, meditativ)
- **Feed-back:** achtsame urteilsfreie Sprache kultivieren
- **die Kraft des Kreises** erfahren
- **Entfaltung des persönlichen ungefilterten Stimmausdrucks**
- **Stimmentwicklung, sich von der Stimme führen lassen,** Befreiung des vibratorischen Charakters der Stimme

## Praktische Informationen

### **Zeiten:**

Modul I: 19.–23. März 2018

Modul II: 04.–08. Juni 2018

Modul III: 10.–14. September 2018

Modul IV: 12.–16. November 2018

### **Beiträge:**

Jahresbeitrag: 1.800 Euro (pro Modul: 450 Euro)

Die Beiträge können als Ganzes, pro Modul oder in monatlichen Raten gezahlt werden. Geld soll kein Hinderungsgrund sein bei wirklichem Interesse. Falls Ermäßigungen gebraucht werden, bitte ansagen. Es gibt Möglichkeiten der Reduktion. Zuzüglich Übernachtungs- und Verpflegungskosten.

### **Information und Anmeldung bei:**

Susanne Brian Mobil: 0177-52 64 912  
E-Mail: [susanne\\_nomad@web.de](mailto:susanne_nomad@web.de)

Fortbildungsleitung: Susanne Brian



## Über mich

Ich arbeite freiberuflich als Seminarleiterin im Bereich „authentische Stimme und Bewegung“, biete Jahresgruppen zum Thema „Selbstliebe und Gefühle“ an, bin Shiatsu-Praktikerin, spirituelle Begleiterin und Stimm-Performerin. Geboren 1964 in Süddeutschland, lebe und arbeite ich heute in Berlin, nach vielen nomadischen Jahren.

Prägend waren meine Ausbildungen an der „School for New Dance Development“ in Holland und an der Shiatsu-Schule Berlin-Kreuzberg, der Stimm-Unterricht

(„Die menschliche Stimme“) bei Robert Harvey vom Roy Hart Theater in Frankreich, die Fortbildung am Institut für existenzielle Tiefenpsychologie, Berlin, der Einfluss spiritueller Lehrer und Lehrerinnen, sowie verschiedene längere Reisen (nach Indien, Wüstenreisen etc.).

15 Jahre choreographische Arbeit, Auftritte und Tourneen in Europa und Übersee als Tänzerin und Performerin folgten meiner Tanzausbildung. Eine weitere prägende Erfahrung war meine dreimonatige Pilgerreise auf dem Jakobsweg 2003, woraus ein Buch und ein Film entstanden. Auch in der Frauenarbeit bin ich engagiert, leite Frauengruppen und bin mit Workshops, Vorträgen und Stimm-auftritten auf Festivals und Kongressen vertreten. Ich habe 15 Jahre Erfahrung als Gruppenleiterin.