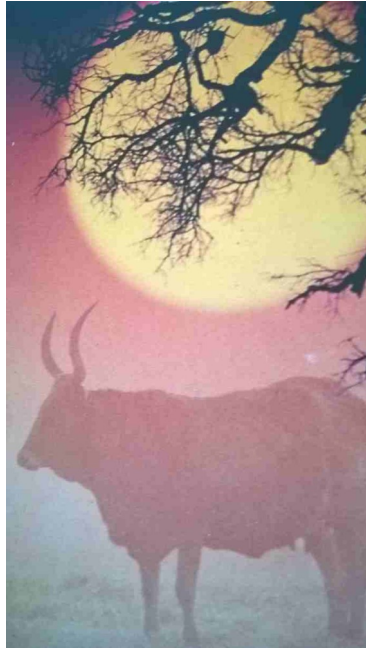


WEIT WERDEN, WO ES ENG WIRD

**INTERNETANGEBOT für FRAUEN ab Lichtmess Di. 2. Februar 18 Uhr
für Männer zeitlich versetzt ab Mitte April - meldet euch einfach dafür**



**Beginn Dienstag 2.2. Lichtmess mit LICHTMESS-RITUAL
Körperarbeit 18 Uhr und Heilarbeit/Selbstheilung 19.15 Uhr**

Do.11.2. mit anschließend 20.30 Uhr WEIBERFASCHING FEIERN

Unter dem Motto „WEIT WERDEN – WO ES ENG WIRD“ werde ich eine Arbeit anbieten, die uns einerseits für unsere persönlichen Herausforderungen alltagstauglich wachsen und weit werden lässt und gleichzeitig die gesellschaftlich-politischen Herausforderungen im Blick hat: die gesellschaftlichen Gräben überwinden und uns stärken für das Engagement für das Ganze, das in uns schon darauf wartet, sich entfalten zu dürfen.

In jeweils 4 Wochen-Blocks ab Februar , jeweils **Donnerstag abends ab 18 Uhr bis 20.15 Uhr** biete ich zwei jeweils einstündige Seminare **hintereinander an**, die einerseits aufeinander aufbauen und gleichzeitig doch auch unabhängig von einander besucht werden können.

Start ist Lichtmess, Dienstag, 2. Februar 2021.

1. Teil mein Körperübungs-Programm **FÜHLEN LERNEN - FLIESEN LASSEN - LEBEN**

Es ist ein **Yoga der Hingabe an Mutter Erde**, ein tiefes inneres Loslassen mit Hilfe von Atem, Stimme und dem Gefühl getragen zu sein von Mutter Erde, um

damit die Rückverbindung zum Urvertrauen in uns wiederzufinden, um auf unserem Lebensweg uns ganz in unsere Kraft und Lebensfreude zu öffnen. (Gleichnamiges Buch/AURUMverlag 13 € und BegleitCD , beides von mir und bei mir erhältlich – DoppelCD bald auch als download möglich)

Am Ende geht es dann in den freien Tanz, dem neu gefundenen Lebensgefühl, dem freier gewordenen Körper und Geist Ausdrucksmöglichkeit zu geben.

Im **2. Teil, Heilung/ Selbstheilung**, zeige ich euch anhand ganz konkreter Themen, wie einfach im Alltag bei allen möglichen Herausforderungen des Lebens ihr euch selbst helfen könnt, euch und eure Lebensenergie gezielt auf ein ganz bestimmtes Thema hin wieder in Fluss zu bringen.

Erfahrungsberichte dazu findet ihr auf meiner Internetseite www.theater-des-lebens.de

Ich werde euch im Laufe der Wochen auch mit verschiedenen Ansätzen bekannt machen, die besonders effektiv für bestimmte Themen sind. So gibt es z.B. für das Thema **Frustessen / Süßigkeiten** einen ganz besonders wirksamen Ansatz.

Der Einstieg ist ausnahmsweise ein Dienstag

LICHTMESS, 2. Februar 18 Uhr , verbunden mit einem LICHT-Ritual.

Die Heilarbeit im 2. Teil 19.15 Uhr wird thematisch passend zum Licht die Dunkelheit sein: wir werden die **verschiedensten Befürchtungen / Ängste/ Panik bezüglich Corona** bearbeiten. Die einen, die **Angst vor Corona** haben, die anderen mehr **vor den staatlichen Maßnahmen** aktuell oder **vor der Zukunft**, wohin sich das alles gesellschaftlich hin entwickelt. **Ziel soll sein, die gesellschaftlich aufgetretenen Gräben wieder zu überwinden und stattdessen auf allen Ebenen immer mehr ganz in unsere Kraft zu kommen, uns bereit zu machen, die nötigen persönlichen und gesellschaftlichen Veränderungen aus der Tiefe unseres Seins heraus mitgestalten zu können.**

Lichtmess am 2.2. ist der Einstieg in mein Internetangebot – und gleichzeitig geht es thematisch gleich in die Vollen: dabei könnt ihr einfach schnuppern und nach eigener Wertschätzung einen finanziellen Beitrag geben oder es auch lassen.

Ab dann werde ich ab 11.2. in 4-Wochen-Blöcken weitermachen. Ihr gebt mir pro 1 h Seminar irgendwas zwischen 5 und 15 Euro.- nach eurem Gefühl und Möglichkeiten. Ihr könnt das gerne auch als 4er-Block begleichen.

Der erste Donnerstag ist dann der 11. 2. - es ist der Weiberfasching. Willkommen! Deswegen hab ich mir gedacht, dass wir als Thema unsere **weibliche Kraft** nehmen – und anschließend zusammen tanzen, feiern, **passend zum Weiberfasching endlich mal wieder die Sau zusammen rauß lassen**, all das, was uns zur Zeit verwehrt wird – gerne mit Verkleidung, die vielleicht in Wahrheit auch ein Sichtbar werden einer wichtigen Qualität bedeuten kann....doch: nicht zu viel denken, einfach machen, was Spass macht. Und gerne zu zweit bzw. mit der ganzen Familie....was immer gerade möglich ist. Ihr könnt mir auch gerne eure Ideen dazu mailen, ein Musikstück, auf das ihr gerne tanzen wollt oder natürlich auch gerne eine Darbietung /Büttenrede dazu vorbereiten. Vielleicht schaffe ich es bis dahin, eine ganz besondere Plattform dafür als highlight aufzutun, die uns tolle Möglichkeiten geben könnte!!

Bei den darauffolgenden Seminaren wird das jeweilige Thema für den zweiten Teil dann in der Pause zwischen den beiden Seminaren gemeinsam festgelegt, was immer sich euch nach der Hingabe-Loslass-Arbeit im ersten Teil zeigt. Genaueres über das „wie“ folgt, wenn es soweit ist. Lasst euch überraschen.

formlose **ANMELDUNG** an: theaterdeslebens.de

für den finanziellen Beitrag:

BBBank AnitaAschenbrenner IBAN DE74 66090800 0000 446270

wenn ihr per paypal zahlt über:"Geld an Freunde"an:

anita.aschenbrenner@gmx.de

Technische Probetermine: Damit alles klappt, biete ich euch technische Probetermine an: Sonntag abend 19 Uhr, 20 Uhr, 21 Uhr oder Montag vormittag 10, 11,12 Uhr, 16 Uhr oder 20.15 Uhr – oder einen anderen Termin auf Nachfrage. Sagt mir nur Bescheid via email theaterdeslebens@gmx.de T.0177-9097901.

Den link für den technischen Probetermin und für die Seminare erhaltet ihr nach Anmeldung.

Herzliche Grüße an Euch alle ❤️

und noch ein glückliches, kraftvolles, erfüllendes und gesundes Neues Jahr 2021

Anita Adelheid Aschenbrenner

Anita Adelheid Aschenbrenner www.theater-des-lebens.de theaterdeslebens@gmx.de Tel. 0177-9097901