



sound of shells

Tagesseminar mit Angela Sommerfeld

Wir leben solange wir atmen und unser Herz schlägt.

Der Tag richtet sich an alle, die auf der Suche nach einem einfachen und effektiven Zugang zu eigenen Kraftressourcen, Entspannung, innerer Ruhe und spirituellen Erfahrungen sind.

Mein „Handwerkskoffer“ für die Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen umfasst unterschiedlichste Methoden. So individuell wie wir Menschen sind, so individuell sind auch die Bedürfnisse, die wir haben und die daraus resultierenden Wünsche nach Veränderung.

Sound of Shells vereint zwei der für mich bedeutsamsten Aspekte, um Veränderungsprozesse zu initiieren:

1. Unsere Atmung

Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben, mit dem letzten Atemzug endet es hier auf dieser Welt. Dazwischen liegen viele Atemzüge unterschiedlichster Intensität sowohl auf körperlicher, als auch seelischer Ebene. Die meiste Zeit atmen wir unbewusst. Wie wir atmen zeigt, wie wir im Leben stehen und an welchen Punkten es für uns schwer wird und was ganz leicht ist.

Während meines weiteren langjährigen Lernens und meiner bis heute andauernden Erforschung der Atmung berührte ich auch transpersonale, bzw. transzendente Bereiche, die bei mir und bei vielen anderen Menschen tiefe Heilungsprozesse in Gang setzten.

Unsere Atmung hat Auswirkung auf alle körperlichen und seelischen Prozesse und umgekehrt. Im stetigen Wechsel von Ein- und Ausatmen findet unser Leben statt. Beides gehört zusammen. So wie alles auf dieser Welt einen Gegenpol hat (Dualismus), ist es doch auch in einem großen Gesamtkontext miteinander verbunden, selbst wenn wir oft nur die beiden Pole erkennen können.

Aus diesen Erfahrungen heraus und dem Wunsch, mich dem Mysterium des Lebens weiter anzunähern, entwickelte ich das Konzept der spirituellen Atemtherapie.

2. Der Klang

Klang versetzt Materie in Resonanz. So wird mit dem Klang der Muscheltrumpete der gesamte Körper in Schwingung versetzt, ebenso mit dem Trommelrhythmus oder der Stimme. Hauptsächlich setze ich die Muscheltrumpete ein, die den gesamten Körper in Resonanz bringt. Ein harmonischer Klang setzt Heilungsprozesse in Gang, entspannt sowohl den Körper als auch die Psyche und lässt den Menschen zur Ruhe kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitbringen.

Angela Sommerfeld: Studium Musik/Trompete/Pädagogik, Atem-, Sucht- und systemische Therapeutin, laufende Fortbildungen und Seminare zum Thema Spiritualität, Heilung und Resilienz, Arbeit in eigener Praxis seit 2007.

Anmeldung: info@soundofshells.com oder mobil 01772878295