



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

Körper, Geist und Seele – nichts in uns steht für sich allein

Manchmal merken wir erst, wie eng Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. Ein schmerzender Rücken macht uns gereizt, unruhig oder traurig. Gedanken, die uns über Tage und Wochen beschäftigen, können uns den Schlaf rauben, den Atem verändern oder den Körper erschöpfen. Und manchmal spüren wir eine innere Unruhe, ohne genau sagen zu können, woher sie kommt.

Wir sind keine drei voneinander getrennten Teile. Was den Körper bewegt, berührt auch unseren Geist und unsere Seele. Was uns seelisch beschäftigt, kann sich im Körper zeigen. Und unsere Gedanken können uns stärken, aber ebenso belasten. Achtsamkeit bedeutet deshalb, nicht nur auf das zu schauen, was gerade offensichtlich ist, sondern den ganzen Menschen wahrzunehmen.

Besinnung kann dabei ein stiller Moment des Innehaltens sein: Wie geht es meinem Körper gerade? Welche Gefühle sind da? Was beschäftigt meinen Geist? Und was brauche ich wirklich?

Dabei geht es nicht darum, immer nur das Gute zu finden oder unangenehme Empfindungen möglichst schnell loszuwerden. Auch Schmerz, Erschöpfung, Traurigkeit oder Zweifel gehören zu unserem Leben. Sie wahrzunehmen, ohne sie zu verdrängen, kann ein erster Schritt zu einem achtsameren Umgang mit uns selbst sein.

Vielleicht liegt darin auch eine Form von Dankbarkeit: den eigenen Körper anzunehmen, wie er heute ist. Ihm Aufmerksamkeit zu schenken – an guten Tagen ebenso wie an schweren. Dankbar zu sein für das, was möglich ist, ohne das, was gerade schwerfällt, kleinreden zu müssen.

In unseren Kursen und Workshops laden wir dich ein, diese Verbindung von Körper, Geist und Seele bewusst zu erfahren. Meditation, achtsame Körperwahrnehmung, meditatives Bogenschießen und spirituelle Impulse eröffnen Räume zum Wahrnehmen, Erkennen und Nachspüren.

Denn wenn wir beginnen, uns als Ganzes wahrzunehmen, begegnen wir uns selbst vielleicht ein Stück vollständiger.

Herzliche Grüße und bis bald in Dortmund,
Christoph & Martin 😊😊