

9.2.25 Inneres Schwert –

„Mensch werde wesentlich“

Einführung InnereSchwertArbeit – mein Schwert finden (Schwert ausleihen)

13.4.25 Inneres Schwert

„Bewegung die aus der Mitte kommt“

Mein Schwert bewegt mich - das Schwert zeigt nach außen und wirkt nach innen – KI-Arbeit

20.7.25 Inneres Schwert

„Grenzen setzen – Kontakt, Aggression, Leidenschaft“

Aggression als Energieaustausch, sichtbar werden und Freude – Shinai-Arbeit – Umgang mit Grenzen im Führen und Geführtwerden

12.10.25 Inneres Schwert

„Mich öffnen und meiner inneren Stimme folgen“

Die Entscheidung findet im Innen statt – Kraft der bewegten inneren Mitte

ISA (Inneres-Schwert-Achtsamkeit):



Die wesentlichen Dinge finden im Innen statt. Durch Bewegungen im Außen (Schwert in der Hand) können wir die eigene innere Resonanz dazu wahrnehmen, wieder zu unsere eigenen Geschwindigkeit, Selbstgefühl und Mitte erinnern. Wir entdecken, wie wir dabei mit dem Unterschied umgehen können, das für uns alleine oder mit Gegenüber zu tun.

KI (Körperintelligenz):



Wenn es uns gelingt, unseren Körper miteinzubeziehen, steht er uns nicht im Weg, sondern hilft uns. Mein Körper hat eine Wahrnehmung, ein hervorragendes Gedächtnis (Erinnerung) und Lösungsimpulse. Sie sind leise. Wir überhören sie mitunter. Diese Übungen bringen mich in mein Vertrauen zurück, ihnen zu folgen.