Warmwasser-Rebirthing

mit Elementen des Aqua-Tantra und des Wassertanzen WATA in Wuppertal

Die Art und Weise unserer Geburt prägt unser gesamtes Leben. Die Trennung von der Alleinheit mit der Mutter, die Geburtsphase, die ersten Erfahrungen in dieser Welt (z.B. Zangengeburt, helles Licht, Klapps auf den Po, Augentropfen, Trennung von der Mutter usw.) bewirken das erste Trauma, das in unseren Zellen abgespeichert ist und sich auf unser Verhalten auswirkt. So lässt sich u.a. beobachten, dass Zangengeburten bei Veränderungen in ihrem Leben oft "stecken" bleiben und die Hilfe Anderer benötigen, um sich zu befreien. Kaiserschnittgeborene müssen oft "durchs Leben getragen" werden, Steißgeburten bleiben lieber in einer unangenehmen Situation, weil die Veränderung schmerzhafter sein könnte. Wie auch immer deine Geburt war, sie ist in deinem System gespeichert - selbst bei einer "sanften Geburt".

Beim Warmwasser-Rebirthing nehmen wir die Kraft des Atmens, die Körpererinnerung an warmes Wasser und eine geburtsähnliche Situation, um das eigene Geburtstrauma bewusst zu machen und unsere Zellen mit einer neuen Geburterfahrung zu überschreiben. Wir können quasi die Geschichte unserer Geburtserfahrung verändern (change history).

Neben dem Rebirthing im warmen Wasser gibt es noch Elemente des Aqua-Tantra (Berührung, Halten, Geborgenheit) und des Wassertanzen (fließende Bewegungen während des Gehaltenwerdens), um uns ganz dem Element Wasser hinzugeben und komplett in die Entspannung und das Vertrauen gehen zu können.

Flyer als PDF downloaden

Zum Seminarablauf:

Wir sind etwa fünf Stunden im Wasser. Wir beginnen mit einigen Paarübungen aus dem Wassertanzen (nach Anam Schröter), wobei ein Mensch gehalten und sanft durchs Wasser bewegt wird, ohne selbst etwas tun zu müssen. Es ist ein völliges Verschmelzen mit dem Wasser und den fließenden Bewegungen. Anschließend werden in Dreiergruppen die Rebirthing-Sessions ausgeführt. Jede/r Teilnehmer/in wird durch seinen/ihren eigenen Geburtsprozess geführt und dabei von den anderen zwei Menschen in der Gruppe gehalten und unterstützt. In der Regel liegst du dabei vornüber im Wasser und atmest ca. 20 Minuten mit einem bestimmten Atemrhythmus durch einen Taucherschnorchel. Alternativ kannst du auch entspannt auf dem Rücken liegen und ohne Schnorchel atmen.

Während der anschließenden Geburtsphase wirst du von den Begleitern eng gehalten, um damit die Gebärmutter und die Wehen zu simulieren. Irgendwann setzt dann der Geburtsimpuls ein und du kannst selbst entscheiden, auf welche Art und Weise deine neue Geburt (Rebirthing) geschehen soll. Nach deiner Geburt wirst du von deiner Gruppe empfangen und noch eine Weile gehalten. Du wirst dich "wie neu geboren" fühlen.

Wir beenden den Tag im Wasser mit einigen Übungen aus dem Aqua-Tantra mit sanften Berührungen und Gemeinschaftsgefühl.

Die Seminarleiter:

Iris Slomma und Ralf Lieder sind seit über 30 Jahren Rebirther und Integrative Atemtherapeuten sowie Tantralehrer und Resilienztrainer.

Termine:

02.07.2022
03.09.2022
05.11.2022

Zeit: von 14:00 bis 21:00 Uhr
Seminarpreis: 115 EUR (inkl. Schwimmbadmiete)
Ort: Wuppertal

► Zum Anmeldeformular

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)