

# DIE WIEDERVERBINDUNG von Körper und Geist

FELDENKRAIS® und Systemaufstellungen im Ferienseminar

VON DR. KORNELIA MALINA UND ANNEGRET CHUCHOLOWSKI

Regelmäßig im späten Herbst haben wir, Annegret Chucholowski und Kornelia Malina, Seminare in einem wunderbaren Hotel an der türkischen Riviera durchgeführt. Mit diesem Hotel hatten wir einen Platz gefunden, an dem wir acht Jahre lang immer von Herzen willkommen geheißen wurden. Es bot uns alles, uns rundherum wohl zu fühlen: Direkt am Strand gelegen, schönes Ambiente, ein herrlicher, gepflegter Garten, wohlschmeckende Speisen, liebevolles Personal, Wellness und mehr.

So eine Umgebung machte es leicht, unsere „Anders-artige Heilarbeit – ‘A’a Hä“, was im Hawaiianischen so viel bedeutet wie „Wage deine spirituelle Kraft!“, anzubieten.

Mit Systemaufstellungen, FELDENKRAIS® Lektionen, dem MAYA-Wissen, Ritualen, Geschichten und Reisen aus der HUNA-Philosophie und dem Inka-Schamanismus begleiteten wir den Prozess der gesamten Gruppe zum Wohle aller und dabei jeden Teilnehmenden ganz individuell. Verschiedenste Themen standen über die Jahre im Mittelpunkt, wie z.B. „Leichtigkeit, Lebendigkeit, Lebensfreude, Licht und Liebe“, „Die im Nebel verborgenen Themen“, „Stirb und Werde“ oder „Holomua i ke ola – seinen Lebensweg gehen“. Während des Seminars wechselten sich im Wesentlichen



Systemaufstellungen und Feldenkrais-Lektionen ab. Mal öffnete die eine Methode die Tür für den Prozess und mal die andere. Für die Aufstellungsarbeit lagen jeweils ganz individuelle Themen zugrunde. Das konnten persönliche Themen eines einzelnen Teilnehmenden sein oder auch Themen, die sich aus der Gruppendynamik entwickelt hatten. Ebenso bedeuteten „die Spiegel im Außen“, wie z. B. Beobachtungen der Natur oder Besonderheiten im Hotel, eine wesentliche Rolle für unser aller Entwicklungsprozess. Die Feldenkrais-Lektionen waren stets für die gesamte Gruppe bestimmt und intuitiv angemessen ausgewählt. Jede der beiden genannten Methoden hatte in einem zeitlichen Nebeneinander klar ihren eigenen Platz. Das Miteinander oder die Integration konnte in der jeweiligen Person individuell passieren.

## ■ *Bewegungsrepertoire und Verhaltensweisen*

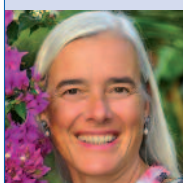
Da psychosoziale und motorische Entwicklung untrennbar miteinander verbunden sind, Verhaltensweisen und das Bewegungsrepertoire gleichzeitig gelernt und als Ganzes erlebt werden, halten wir diese Kombination für die Veränderung unseres Selbst für hoch interessant.

Bei den Teilnehmenden unserer Seminare bemerkten wir am Beginn unseres Seminars zumeist eine Diskrepanz zwischen seelisch-geistiger und körperlicher Freiheit. Es war wunderbar zu beobachten, wie nach und nach eine Annäherung bzw. „Wiederverbindung“ von Körper und Geist ihren Weg finden konnte.

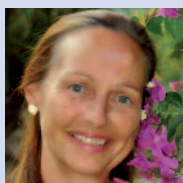
Fotos: © bei den Autorinnen



## DIE AUTORINNEN



**Annegret Chucholowski**  
Anerkannte Systemaufstellerin (DGfS) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Icking.  
Mehr hier: <https://www.chucholowski.de/praxis/>



**Dr. Kornelia Malina**  
Fachärztin für Kinderheilkunde und zert. FELDENKRAIS® Practitioner FVD, lebt und arbeitet in Leipzig, Feldenkrais-Ausbildung von 1992 bis 1997 bei Bruria Milo in St. Johann im Pongau.  
Mehr hier: URL <http://www.malina-feldenkrais.de/>

Kornelia Malina und Annegret Chucholowski gönnen sich bis 2020 eine Auszeit zur Reflexion – auch für ein neues Seminarangebot.