

- ihre Gewohnheiten erkennen. Übergang wird leicht und angenehm.

## Integrales Nuad – Thai Yoga Körperarbeit

### *...wenn der Körper mit der Seele spricht*

Ich liege auf einer Matte am Boden und bin bereit loszulassen. Verspannungen, Ängste und Sorgen, Gedanken an das Gestern und das Morgen. Bin bereit, mich in den Augenblick begleiten zu lassen.

Jede Zelle erzählt die Geschichte ihrer Entstehung. Um sie zu hören, muss ich still werden. Ich spüre die ersten Berührungen an den Füßen, die rhythmischen Bewegungen fließen langsam in mich hinein. Ich werde gedehnt, losgelassen, wieder gedehnt, wieder losgelassen. Meine Aufmerksamkeit folgt den Empfindungen meines Körpers. Ein tiefer Seufzer löst sich aus meiner Brust. Ich fühle mich aufgehoben, achtsam und liebevoll berührt. Ich werde Eins mit dem Spüren. Mein Geist entspannt sich und weicht zurück. Die Wogen meines Bewusstseins glätten sich und lassen mich in die Tiefe blicken. Ich tauche in den Augenblick und fühle,

wie mein Körper zu mir spricht... - wie oft durfte ich nicht lachen, nicht tanzen, nicht springen und musste mir ein Blatt vor den Mund nehmen um des heiligen Friedens Willen? Ich spüre Muskeln, die sich lange nicht gestreckt und den Platz genommen haben, den sie brauchen, um ganz am Leben zu sein. Gelenke knarren wie rostige Tore, die alte Geheimnisse hinter sich begraben. Ich habe vergessen, wie oft ich mich verkrampfte weil ich nicht sein durfte, wer ich bin.



#### **Nuad Ausbildungen:**

Graz: 24.05.2012 – 11.11.2012

Wien: 25.10.2012 – 15.06.2013

[www.viennabodywork.at](http://www.viennabodywork.at)

#### **Einzelsitzungen:**

1020 Wien und 9020 Klagenfurt

[www.petra-sumser.at](http://www.petra-sumser.at)

**Petra Sumser:** +43 650 946 94 50

[office@viennabodywork.at](mailto:office@viennabodywork.at)

Der Schmerz meiner Seele wohnt tief in meinem Körper, mit einem lauten Atemzug lasse ich ihn los. Ich umarme still diesen fast vergessenen Teil von mir. Mit einer sanften Träne fließt er zurück in mein Herz. Ich liebe mich und ich spüre, dass ich lebe. Mein Körper fühlt sich neu an, frisch und voller Energie. Ich bin ganz.