Remise im März 2021

Liebe Freund\*innen und Interessierte der Remise Zehlendorf!

Nun liegen einige Wochen hinter uns, in denen wir mit der unsichtbaren Bedrohung des Virus leben und mehr oder weniger auf uns selbst zurückgeworfen werden.

Weil der Virus nicht greifbar ist, legt er sich wie Nebelschwaden über unser Erleben und hält uns in einer **Blase des Unwirklichen**. Auch die zu vielen digitalen Kontakte über den Laptop haben, so hilfreich sie sind, etwas Unwirkliches und verführen dazu, dass Realität verschwimmt. Oft verschiebt sich der Schlaf-Wachrhythmus und es fehlen die gewohnten Strukturen, das Zeitgefühl dehnt sich aus und wird unspezifisch.

Wer weiß, vielleicht leben wir bald in einer rein virtuellen Welt, leben in einer ausgebeuteten Natur, abgeschottet von Umweltgiften in Appartements und Häusern, die wir kaum verlassen, kommunizieren mit Robotern und Androiden, bewegen uns mit 3D-Brillen im dreidimensionalen virtuellen Raum, bekommen unser Essen vom Lieferdienst in einem fahrerlosen Auto, lassen uns von Dating- und Partnerschaftsagenturen die passenden Partner aussuchen.

**In dieser virtuellen Welt wird alles vorhersehbar und kontrollierbar** – so wie es z.B. in China bereits Experimente gibt, durch Gesichtserkennen den Lerneifer von Schulkindern zu erfassen und sie je nach Resultat Negativ- oder Positivpunkte bekommen.

Die Einschränkungen des Virus sind vielleicht nur ein Vorgeschmack dessen, was als „**schöne neue** **Welt“** in Ansätzen schon vorhanden ist.

Wenn ich bei dieser Kulturkritik tiefer in mich hinein spüre, spüre ich ein starkes Verlustgefühl, das ich als **Verlust des Unwiederbringlichen** und als **Verlust der** **Unschuld** bezeichnen könnte.

**Wir sind als Menschen angewiesen auf Beziehung,** Beziehung zur Erde, zurUmwelt, zu anderen Menschen im direkten, unmittelbaren Kontakt mit allen Sinnen. **Nur dann bleiben wir im schöpferischen lebendigen Fließen und im Nicht- Vorhersehbaren, weil jeder offene Kontakt Wagnis, Veränderung und Hinzugewinn und damit EVOLUTION bedeutet.**

In der Evolution gab es immer **Sackgassen.**

Eine technologische Entwicklung, die nicht dem Allgemeinwohl dient, ist eine Sackgasse.

Eine technologische Entwicklung, die den Lebensraum von Menschen, Tieren und Pflanzen zerstört, ist eine Sackgasse.

Eine technologische Entwicklung, die Beziehungen optimiert, ist eine Sackgasse.

Eine technologische Entwicklung, die den Lebewesen die Unschuld nimmt, ist eine Sackgasse.

**Für mich liegt die Würde des Menschen darin, im Einklang mit seinen natürlichen Lebensbedingungen zu leben, sich von prägenden Mustern zu befreien, um das Leben und Beziehungen von innen her freier gestalten zu können, schöpferisch zu sein und Mitgefühl zu entwickeln.**

Ich bin sehr dankbar, **mit Menschen im Austausch zu sein**, die nachdenken und mitdenken, eigene Positionen entwickeln, an sich arbeiten, kreativ sind, mitfühlend und solidarisch sind, auch mal traurig oder wütend sind, sich gegenseitig unterstützen, in ihrem Alltag und im Beruf konkrete Schritte gehen, soweit es machbar scheint und die Kraft es zulässt.

**Sich auf die eigenen Werte, die Essenz und auf den inneren Kern zurück zu besinnen, kann unterstützend sein.**

**In diesem Sinne sind Meditation, Atmen, achtsame Bewegung, innere Arbeit an sich selbst kein Rückzug, sondern eine** **Rückbesinnung auf den SINN**, der auch immer über mich hinausgeht und dem ich mich immer dann überlassen kann, wenn ich im Zwinkern eines Augenblicks die Unschuld wieder erkenne in dem, was mich berührt.

**Remise im Corona- Modus**

Welche Veranstaltungen können in der Remise stattfinden?

• Therapeutische Einzelgespräche: wer sich Unterstützung holen möchte,

 persönliche Themen anschauen möchte, kann einen Termin

 vereinbaren.

 Dagmar Fleischmann, Tel. 030 8110845, Kosten 1 Stunde 80,00 Euro

• Therapeutische Gruppen können mit der Auflage von Schnelltests und

 einem Hygienekonzept stattfinden

• Einzelunterricht oder Paare im Yoga, Tai-Chi, Qigong, Pilates,

 Schwert, sowie osteopathische Behandlungen können stattfinden.

Das achtsamkeitsbasierte **SelbstMitgefühlstraining „Die 6 Kostbarkeiten“**

beginnt am 23./24. April 2021 in 6 Modulen. Das letzte Modul ist am 04./05. Februar 2022. **Es sind noch 1-2 Plätze frei!** Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, einen Schnelltest zu machen und die Befolgung der AHA- Maßnahmen als erste Achtsamkeitsübung.

Ausschreibung und Anmeldeformular in den Anhängen 1 und 2

Bitte ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren, 030 8110845

**Yoga - Erwachen des Körpers**, montags 17:30 – 19:00 Uhr, dienstags 09:15 – 10:45 Uhr, dienstags 18:15 - 19:45 Uhr

**Zazen** (wöchentliche Gruppe montags 19:30 – 21:00 Uhr, **Schweigetage**) stehen je nach Coronalage ab April in den Startlöchern, bisher nur mit Video und Zoom

**Weitere Angebote sind in Vorbereitung** und werden ab Juni ausgeschrieben:

• Weiterbildung in achtsamer Berührung

• Exploratorium mit Authentic Movement, kreativem Schreiben,

 Stimme, Szenenarbeit

• Ein biographisches Schreibwochenende zum persönlichen

 Lebensmythos

• Ein Tag mit Yoga und Meditation

• Ab Januar 2022 beginnen der Zyklus der Elementarformen - Erwachen

 der Seele und die neue SelbstMitgefühlsgruppe der 6 Kostbarkeiten

Ich hoffe, Sie spüren ein Kribbeln und sind neugierig geworden!

**Vermietung**

Großer heller Praxisraum 24qm montags und dienstags zu vermieten.

Info 030 8110845

Ich danke den langjährigen Teilnehmer\*innen der Remise und allen Kursleiter\*innen für Ihre Unterstützung und Solidarität!

Eine frische Brise,

das Zwitschern eines Vogels,

feuchtes Gras unter den Füßen,

der Klang einer Violine,

unmittelbar -

kostbarer als Gold!

Ich wünsche uns allen Zuversicht und Hoffnung

Dagmar Fleischmann