

Der Raum der Sinne öffnet Herz & Sinn

Die Angebote im **Raum der Sinne** möchte dir die Vielfalt unserer Sinne, die etwas sehr Besonderes und Kostbares sind, bewusster machen.

Der **Raum der Sinne** wurde im August 2022 in der Robert-Blum-Straße 2 eingeweiht. Es gab bereits zahlreiche herzliche Begegnungen mit Menschen zu Infoabenden, Workshops und Kursen. Die Vielfalt der Veranstaltungen erweitert sich mit neuen Partnern.

Der Raum bietet Zeit für Entspannung und Achtsamkeit zusammen im kreativen Sein. Mein Herzensanliegen ist, dich in den herausfordernden Zeiten in deinen persönlichen Wachstumsprozessen zu unterstützen. Meist geschieht dies sogar jenseits der Worte, einfach durch den Raum der entsteht, und dessen, was sich in diesem Raum lösen und entfalten mag. Es ist der Raum des Herzens, des Fühlens, des angekommen und angenommen Seins.

Über die Sinne öffnest du dein Herz. Dies ist meine Intension.

Die Sinne verbinden uns mit der Welt. Durch unsere Sinne begreifen wir überhaupt erst das, was uns umgibt und wir können sie schärfen und verändern.

Das klassische Selbstverständnis des Menschen nach dem Motto »ich denke, also bin ich« wird zunehmend vom **»ich fühle, also bin ich«** abgelöst. Unsere Sinne sind die direkten Tore zum Bereich des Gehirns, in dem vor allem Emotionen und Gefühle verarbeitet werden. Tag für Tag nimmt der Mensch Millionen Sinneseindrücke wahr, es stürmen vielfältige Reize und Informationen auf uns ein. Diese sind über das 1. Hören, die auditive Wahrnehmung, 2. Sehen, die visuelle Wahrnehmung, 3. Schmecken, die gustatorische Wahrnehmung, 4. Riechen, die olfaktorische Wahrnehmung, 5. Tasten und Fühlen, die taktile Wahrnehmung, 6. Körperbalance/Gleichgewichtssinn über den Vestibulären Sinn sowie 7. die Tiefensensibilität bzw. Körperempfindung.

Diese sieben Sinne sind der Schlüssel zur Psyche. All die verschiedenartigen Sinnesfreuden sind im **Raum der Sinne** darauf ausgerichtet, sie zu aktivieren.

Musik, Bilder, Farben und Licht sind in der Lage, in dir ein Gefühl von Harmonie zu erzeugen und die Lust zur Kreativität zu wecken. Gaumenkitzel sind der Urquell des Wohlbefindens. Berührungen können Wunder wirken, wenn du dich einsam oder traurig fühlst. Gerüche können längst vergessen geglaubte Erinnerungen wachrufen, Klänge deine Lebensfreude steigern. Über dein Gehör gelangen sogar Botschaften ins Gehirn, die dir mehr Ausdauer und Kraft verleihen.

Durch deine Wahrnehmungskanäle kannst du das, was dich umgibt und deine Psyche bewegt, überhaupt erst begreifen. Sie erschaffen dein ganz persönliches, individuelles Bild der Welt. Ohne deine Sinne kannst du dich nicht orientieren oder kommunizieren. Ohne sie würdest du nicht spüren und erkennen, du hättest kein Gefühl für dich selbst. Mit ihnen stellst du Kontakt zu dir selbst her, zu anderen Menschen und zur Welt um dich herum. Du nimmst deine Umgebung mit all deinen Sinnen wahr, auch wenn du das häufig nicht registrierst.

Wie sehr deine Lebensqualität von solchen Wahrnehmungen abhängt, merkst du oft erst, wenn du überlastet bist oder wenn deine Sinne nicht richtig funktionieren.

Vieles, was un- oder unterbewusst ist, kann wieder ins Bewusstsein geholt werden. Du kannst Sinneswahrnehmungen schärfen und vertiefen und damit deinen Blick auf die Welt und die Menschen verändern. Ein zentraler Schlüssel dafür ist Achtsamkeit. Sie ist das Gegenstück zum zunehmend hektischeren und getriebeneren Leben. Sie plädiert für eine Kultur der Aufmerksamkeit, der Wachheit, des bewussten Spürens, für die Kunst, die feinen Unterschiede wahrzunehmen und die Intelligenz deines Körpers zu nutzen, damit du dich selbst besser verstehst. Achtsamkeit führt zu mehr Sinnlichkeit und zu einem besseren Lebensgefühl. Meditationen, ob Gehmeditation oder achtsames Essen. Durch Meditationsübungen kannst du den Moment intensiver erleben. Die Sinne werden geschult und die Wahrnehmung verändert sich. Es entschleunigt und nimmt den Stress aus dem Alltag, wenn du dich darauf einlässt.

Es gibt u.a. eine Reihe von Übungen aus der Evolutionspädagogik, die Sinnesleistungen überprüfen und trainieren lassen, um mehr Achtsamkeit im Alltag zu erfahren.

Immer mehr Menschen können schlecht oder gar nicht abschalten. Neben den vielfältigen Alltagsaktivitäten fehlt die ausgleichende Ruhe und heilsame Passivität. Dabei ist die vollkommene Entspannung etwas ganz natürliches. Sie kann wieder erlernt und jederzeit herbeigeführt werden. In Kursen für Progressive Muskelentspannung kannst du dies im **Raum der Sinne** selbst erleben. Den Geist zur Ruhe bringen, Energien wieder auftanken und dich mit dem inneren Selbst verbinden.

Auch das Intuitive Malen kann auf spielerische Weise zu mehr innerer Ruhe verhelfen. Es eröffnet auf spannende Weise Zugänge zu neuen Lösungswegen. Jeder kann malen lernen, seine kreative Seite entwickeln und deren verschiedene Facetten entdecken. Die Angst vorm Malen kann ich dir nehmen. Ich begleite dich auf deinem Weg achtsam und in deinem eigenen Tempo in einem wertfreien Raum. Durch kleine Kreativitätsimpulse hat es bisher jeder Teilnehmer geschafft, ein tolles Bild aufs Blatt zu zaubern. Malen ist eine wunderschöne Weise, innere Schätze zu finden und seine Inspiration zu entfalten.

Als Entspannungstherapeutin, Aromatherapeutin, Souljourney-Begleiterin sowie Evolutionspädagogin unterstütze ich die Stärkung der Resilienz für äußere und innere Anforderungen. Entspannung ist für viele Menschen die wichtigste Ressourcenquelle in dieser Zeit geworden um leistungsfähig zu sein. Dieser Zustand der inneren Ruhe unterstützt die physische und psychische Gesundheit.

Nichts ist derzeit so wichtig, wie eine Rückzugsoase, in der man sich wohlfühlt. Wenn draußen „Stürme toben“ ist es gut, eigne Klarheit zu bewahren und ein Feld der Ruhe zu kreieren. Der **Raum der Sinne** bietet dir eine kleine Harmonie-Insel. In einem Mix aus Erlebnis, Genuss und Loslassen bleibt der Alltag draußen.

Lasse dich einfach mal auf eine abenteuerliche Exkursion über die Sinne zur Seele ein, die dir zeigt, wie sich mit den Botschaften des Körpers die Psyche stärken lässt.