



# “Königinnen Seminar”

Warum das Tragen einer Krone gesund ist und wie unsere Haltung unser Leben beeinflusst

Seminar von Mag. Gerhild Resch

**Samstag, 9 Juni 2018**

STUDIO REGINA, TANZ FIT BALANCE

Klagenfurterstrasse 21, 9300 St. Veit /Glan

Geplanter Ablauf:

Vormittag: 10.00 - 12.30; Mittagspause; Nachmittag: 13.30 -17.00

Kosten: 50 €

Kronen werden zur Verfügung gestellt



# “Königinnen Seminar”

## Warum das Tragen einer Krone gesund ist und wie unsere Haltung unser Leben beeinflusst

Wir wissen, dass die Stellung unseres Beckens, unserer Schultern, unserer Wirbelsäule, etc. viel über uns aussagt. Ob ein Mensch ängstlich oder selbstbewusst durchs Leben geht können wir meist schon an seiner Körperhaltung erkennen.

**Worüber sich allerdings nur wenige Menschen bewusst zu sein scheinen, ist die Wichtigkeit der Kopfstellung.** Das Kinn um ein paar Zentimeter anzuheben oder zu senken, kann unsere gesamte Wahrnehmung der Welt verändern.

Im oberen Bereich des Nackens, wo sich Wirbelsäule und Schädel verbinden, haben wir einen Punkt, als Akupunkturpunkt heißt er „Fengfu“ oder „Palast des Windes“, der sehr wenig Aufmerksamkeit bekommt, aber essentiell dazu beiträgt, wie wir die Welt sehen und in ihr agieren. Ob dieser Punkt offen oder zu ist, beeinflusst, ob wir vom Ego-Willen geleitet sind oder uns vom göttlichen Willen führen lassen.

**In der Kultur der Maya ist “Aj” die höchste Autorität.** Aj ist das Zuckerrohr und steht für die **“Süße des Lebens”**. **Das Zuckerrohr lehrt uns also die Qualitäten, die die höchsten Autorität auszeichnet:**

Es wächst **kerzengerade**, Aj steht also für **Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit** und repräsentiert das Rückgrat der Gemeinschaft. Es **wächst** auch bei sehr **schwierigen Bedingungen** und übersteht Dürreperioden, Überschwemmungen, Stürme, etc. Gleichzeitig ist der Zuckerrohrstab so biegsam und flexibel, dass man ihn kaum brechen kann. Aj ist also **stark** wenn es darum geht **sich Schwierigkeiten zu stellen** und **flexibel und weich**, um die **Bedürfnisse der Gemeinschaft wahrzunehmen**.

Die höchste Autorität ist stark und kraftvoll und gleichzeitig umsichtig, liebevoll, sensibel und wohlwollend. Sie zeichnet sich durch **Demut und Bescheidenheit** aus und lässt sich nicht vom Ego sondern vom **göttlichen Willen** leiten.

**Alle diese Qualitäten können wir durch das Tragen einer Krone üben:**

Die Kronen sind so gebaut, dass man sie **nur tragen kann**, wenn man das **Kinn** nach **unten** nimmt. Daher wird der Fengfu Punkt geöffnet und es fällt uns leichter die göttliche Führung zu spüren. Den Kopf gesenkt zu halten ist nicht nur entspannend, sondern hilft uns bescheiden zu bleiben. Wollten wir den Kopf heben, würde die Krone runter fallen.

Die Krone erinnert uns also an die richtige und **entspannte Kopfhaltung**, an die **innere Haltung einer Königin**, gibt uns **Kraft und Selbstbewusstsein** und hilft uns gleichzeitig **bescheiden und demütig zu bleiben**.

## Was wir in diesem Seminar machen werden:

- **Kronen tragen, Königinnen sein, Spaß haben**
- An unserer inneren und äußeren Haltung arbeiten
- Blockaden im Nacken lösen
- Hindernisse zum Königinnen-Dasein überwinden
- Ego-Wille versus Göttlichen Willen thematisieren
- Methoden entwickeln, wie wir das Gelernte im Alltag nützen können



**Anmeldungen für die Teilnahme am Seminar im **STUDIO REGINA:****

**0699 166 166 88**

**Regina-tanz@gmx.at**

Mehr Information über Gerhild Resch und ihre Arbeit mit der Mayakultur:

**facebook: Tulan Kan - your bridge to the Mayan Culture**



*Gerhild Resch lebt seit 12 Jahren in Guatemala und beschäftigt sich mit der Kultur der Maya, ihre Lebensphilosophie ist allerdings sich nicht auf einen Weg festzulegen, sondern lernfähig und für diverse Richtungen offen zu bleiben. Sie beschäftigt sich seit 15 Jahren mit Selbstheilmethoden, die aus verschiedenen Religionen, spirituellen Wegen, aber auch der modernen Psychotherapie stammen. In ihren Seminaren gibt sie das weiter, was sie durch ihre eigenen Erfahrungen als heilsam und als sinnvoll erachtet.*