

## Reaktionen Seminare 2

Liebe Dagmar,

Leider leider kann ich heute immer noch nicht kommen. Daher kann ich mich nur auf diesem Wege bei dir und den anderen Teilnehmern für die tollen bisherigen Kursstunden, diese haben mir wirklich unheimlich geholfen.

Das eine war die Wahrnehmung, seit dem Kurs habe ich das Gefühl im Alltag etwas mehr wahrzunehmen und auch den Sinn darin zu sehen, aufmerksam durch die Welt zu gehen, es gibt so viel zu sehen.

Das andere ist jetzt noch kleine, aber immer mehr wachsende Gewissheit, dass man seinen Gefühlen nicht ausgeliefert ist. Man kann sie steuern, man ist "Herr" über seinen eigenen Körper. Das war ein großes Aha-Erlebnis für mich. Auf dieser Basis entsteht Selbstvertrauen.

Eine Sorge von mir in der ersten Stunde war es, dass ich monoton wirke und Gefühle in der deutschen Sprache schwer vermitteln kann. Jetzt weiß ich, dass wenn ich mich in die richtige Gefühlslage bringe bzw. bin und dabei noch mit dem "Herausziehen" dafür Sorge, dass meine Stimme erhört wird, ich dem Ergebnis schon viel näher bin.

Es gibt noch so viele Sachen, aber diese würden den Rahmen dieser E-Mail sprengen.

Falls es wieder einmal einen Kurs gibt, bin ich sehr gerne dabei.

Mit lieben Grüßen,

Jana