

## Juli

### Körperwissen – Körperweisheit: Feldenkrais und Malen Teil II Hände

Was wissen Sie über Ihren Körper? Verstehen Sie die Botschaften Ihres Leibes? In diesem neuen Kurs für Frauen erweitern Sie Ihr Wissen über die Zusammenhänge im eigenen Körper mit Feldenkrais-Übungen. Die inneren Botschaften Ihres Leibes drücken Sie spielerisch mit Farben aus und vertiefen über den Weg des Malens Ihre ureigene Weisheit. Feldenkrais, Malen und Austausch ergänzen sich wechselseitig. Geplant ist eine Reihe zum Körperbild, die nach und nach den ganzen Leib erforscht.

Die Termine können auch unabhängig voneinander besucht werden:  
Teil I Füße: 25.02.2012, Teil II Hände: 07.07.2012

In Kooperation mit Sabine Ufermann, Feldenkrais-Lehrerin  
([www.sabine-ufermann.de](http://www.sabine-ufermann.de)).

**Termin:** Teil II Hände: 07.07.2012

**Zeit:** von 15:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Teil II: Landpraxis, Ringsthof 1, 32130 Enger

**Kosten:** 70,- €

**Anmeldung:** bis 01.07.2012

## Vorankündigung Oktober 2012

### Klarheit und Stille –

Schweige-Retreat im Kloster Varenzell bei Gütersloh

**Termin:** 12. bis 14.10.2012

Hinweis: Einzeltermine für Psychotherapie, Supervision, Klangmassage und Rituale auf Anfrage!

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Dann rufen Sie mich gerne an und ich informiere Sie über die Kurse.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte!

### Wegbeschreibung Landpraxis – Ringsthof



Termine für Coaching, Psychotherapie, Supervision sowie Reden und Rituale nach telefonischer Absprache.

**Jetzt mit neuen zusätzlichen Praxisräumen in der Bielefelder Innenstadt!**

#### Landpraxis

Ringsthof 1 | 32130 Enger

Fon 05224 938519

Fax 05224 938520

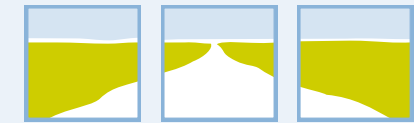
#### Stadtpraxis

Niederwall 8 | 33602 Bielefeld

Fon 0521 5201887

Fax 05224 938520

info@margarita-medina.de | [www.margarita-medina.de](http://www.margarita-medina.de)



## Margarita Medina

Praxis für Lebenskunst

### Programm 1. Halbjahr 2012

Psychotherapie  
Meditation  
Supervision  
Reden und Rituale

## Februar

### Tiefenentspannung und Meditation

Elemente der Gestaltung:

- Heilsame Übungen zur Entspannung, inneren Klärung und Sammlung
- Anregungen zur Selbsterforschung im Alltag aus dem Tara-Rokpa-Prozess
- Sitzen und Gehen in der Stille

Für Neueinsteiger/innen gibt es 45 Minuten vor dem ersten Termin eine kleine Einführung.

**Termine:** 09.02. | 23.02. | 08.03. | 22.03. | 12.04. | 10.05. | 24.05. | 21.06. | 28.06. | 12.07.2012

**Zeit:** jeweils donnerstags von 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

**Ort:** Stadtpraxis, Niederwall 8, 33602 Bielefeld

**Kosten:** 130,- bis 160,- € (nach Selbsteinschätzung)

**Anmeldung:** bis 08.02.2012

### Körperwissen – Körperweisheit: Feldenkrais und Malen Teil I Füße

Was wissen Sie über Ihren Körper? Verstehen Sie die Botschaften Ihres Leibes? In diesem neuen Kurs für Frauen erweitern Sie Ihr Wissen über die Zusammenhänge im eigenen Körper mit Feldenkrais-Übungen. Die inneren Botschaften Ihres Leibes drücken Sie spielerisch mit Farben aus und vertiefen über den Weg des Malens Ihre ureigene Weisheit. Feldenkrais, Malen und Austausch ergänzen sich wechselseitig. Geplant ist eine Reihe zum Körperbild, die nach und nach den ganzen Leib erforscht.

Die Termine können auch unabhängig voneinander besucht werden:  
Teil I Füße: 25.02.2012, Teil II Hände: 07.07.2012

*In Kooperation mit Sabine Ufermann, Feldenkrais-Lehrerin (www.sabine-ufermann.de).*

**Termine:** Teil I Füße: 25.02.2012

Teil II Hände: 07.07.2012

**Zeit:** jeweils von 15:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Teil I: Stadtpraxis, Niederwall 8, 33602 Bielefeld

Teil II: Landpraxis, Ringsthof 1, 32130 Enger

**Kosten:** 70,- €

**Anmeldung:** bis 20.02.2012

**connection – Im Heilkreis an den Externsteinen erzählte Großmutter Flordemayo ihre Vision vom Goldenen Kind als Botschaft der Hoffnung für uns und die nächsten 7 Generationen. Dieser Veranstaltungszyklus ist ein Angebot, mit dieser Vision Verbindung aufzunehmen.**

*In Kooperation mit Marie Wortberg, Dipl. Psychologin und Heilpraktikerin (www.heilpraxis-wortberg.de).*

Ausführliche Informationen können per Mail versandt werden.

### connection 1

– die innere Verbindung zur Heilung der Erde aufnehmen

**Filmvorführung: Die Botschaft der Großmütter – für die nächsten 7 Generationen**

Seit 2004 engagieren sich 13 weise alte Frauen für die Heilung der Erde. Zusammengeschlossen im Internationalen Rat der 13 Indigenen Großmütter reisen sie von Land zu Land, um ihre Botschaft von Liebe und Verantwortung zu verbreiten. In ihren jeweiligen Kulturkreisen sind die 13 Großmütter erfahrene Heilerinnen, Priesterinnen und Schamaninnen. Im Film erzählen sie, wie sie sich aus allen Kontinenten zusammengefunden haben. Eine tiefe spirituelle Vision wird sichtbar, wie wir alle miteinander, mit allen anderen Wesen und unserem Planeten verbunden sind. Mehr als alles andere sind die Großmütter Frauen des Gebets, das keine Unterschiede zwischen den Menschen sieht.

Marie Wortberg, die den weisen Großmüttern mehrfach begegnete, zeigt den Film und erzählt über das Anliegen der Großmütter.

**Termin:** 29.02.2012 von 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

**Ort:** Stadtpraxis, Niederwall 8, 33602 Bielefeld

**Kosten:** 5,- €

**Anmeldung:** bis 27.02.2012

## März

### connection 2

– die innere Verbindung zum Goldenen Kind aufnehmen

**Seminar: Die Vision vom Goldenen Kind als Hoffnung von Heilung und Neuerung**

Das Goldene Kind, das in Träumen und Mythen, in Bildern und Visionen vieler Kulturen und Religionen erscheint, ist ein Symbol für das aus sich selbst heraus vollkommene Wesen, das die Welt mit Offenheit, Liebe und Weisheit beschenkt. Wann immer dieses Symbol auftaucht, erzählt es vom Wandel, von Neuwerten und Heilung.

Dieses Seminar dient der Stärkung unserer Seelenkräfte. Gerade als Erwachsenen brauchen wir eine gute verlässliche Beziehung zu dem Goldenen Kind in uns. Dazu beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Darstellungen des Goldenen Kindes und führen in den alten Mythos ein. Mit Klängen, Farben und Ton geben wir Impulse für ein eigenes kreatives Gestalten des Erlebten.

Alltagspraktische Übungen und Austausch untereinander runden den Nachmittag ab.

**Termin:** 03.03.2012 von 15:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Stadtpraxis, Niederwall 8, 33602 Bielefeld

**Kosten:** 65,- €

**Anmeldung:** bis 27.02.2012

### Mit den Elementen arbeiten

Der Arbeit mit den Elementen liegt das System der tibetischen Medizin zugrunde: jedes Element hat bestimmte Eigenschaften, für die es psychologische Entsprechungen gibt. Ist es in einem Menschen ausgeglichen, strahlt es positiv aus; ist es im Ungleichgewicht, entstehen Störungen. In diesem Kurs lernen Sie, über den spielerischen Umgang mit den Elementen mit sich selbst, Anderen und dem Umfeld harmonischer zu leben. Dabei untersuchen wir die Besonderheiten eines jeden Elementes im Äußeren und erforschen die Bezüge zu unserem Inneren. Durch eine Reihe von Übungen können Sie lernen, die Elemente im Inneren und Äußeren individuell zu erspüren und neu in ein Gleichgewicht zu bringen. Die Arbeit mit den Elementen stammt aus dem Tara-Rokpa-Prozess. Tara Rokpa ist ein Weg zu Selbsterkenntnis und innerer Reifung. Er verbindet östliche Weisheit mit Einsichten westlicher Psychologie. Grundlage der Arbeit ist das Mitgefühl für sich selbst und Andere.

**Termine:** 21.03. | 28.03. | 18.04. | 09.05. | 23.05. | 06.06. | 20.06.2012

**Zeit:** jeweils mittwochs von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

**Ort:** Stadtpraxis, Niederwall 8, 33602 Bielefeld

**Kosten:** 100,- bis 130,- € (nach Selbsteinschätzung)

**Anmeldung:** bis 15.03.2012

## Juni

### connection 3

– die innere Verbindung zum Kraftort aufnehmen

**Exkursion zu den Externsteinen, eine Felsengruppe mit germanischen und christlichen Spuren**

Im Rahmen unserer Exkursion zu den Externsteinen laden wir ein, diesen Kraftort unserer Vorfahren zu erspüren und erfahren. Dabei stehen die monumentalen Stein-Wesen und die Spuren der verschiedenen Religionen wie das Kreuzabnahme-Relief und der Austausch darüber im Mittelpunkt. Welchen Weg hat der Ort im Laufe der Geschichte genommen? Welches sind die Bedeutungsschichten? Was kann es uns heute erzählen?

Ein gemeinsames Picknick und ein Ritual im Freien stärken zum Aufbruch in den Alltag.

**Termin:** 30.06.2012 von 16:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Treffpunkt:** Vor dem Kassenhäuschen an den Externsteinen

**Kosten:** 65,- € (bei Eigenanreise)

**Anmeldung:** bis 25.06.2012