



Auf dieser Reise unterstützen wir Dich mit **körperpsychotherapeutischer Prozessarbeit**, mehr Lebendigkeit in Dir zu finden, Verbundenheit zu spüren und mit mehr Bewusstheit zu leben.

In der **Skan-Gruppenarbeit** bieten wir einen geschützten Raum, in der die Öffnung für die eigene Emotionalität und die Beziehungen zu den anderen Menschen im Mittelpunkt steht. Die Gemeinschaft der Gruppe bietet Dir dabei die nötige Geborgenheit und ist Herausforderung zugleich.

Es ist eine Chance für ungewohnte und nährnde Erfahrungen mit Dir selbst und anderen, Dich zu zeigen, Dich einzubringen – zaghaft oder auch herzhaft und leidenschaftlich, mit zärtlichen oder kraftvollen, mit lauten oder leisen Tönen.

Die besondere Beschaffenheit des Allier und die umgebende Landschaft lädt dazu ein, einzutauchen in die Natur, sich treiben zu lassen und in Dich hinein zu lauschen.

Du sitzt mit einem anderen Menschen in einem Boot, übernimmst Verantwortung und vertraust Dich an. Auf dem Allier zu fahren, fordert Deine Präsenz und lässt gleichzeitig Raum, dir selber zu begegnen.

6 Tage im Rhythmus der Natur, fern deines normalen Alltags am Fluss zu leben und auf dem Wasser zu gleiten, lässt Stille in Dir entstehen und weitet Dein Inneres. Im täglichen Miteinander und Teilen in der Gruppe wächst Vertrauen zu den Anderen und Vertrautheit mit Dir selbst.

Wenn Du persönlich werden darfst, ermöglicht der Kontakt Berührung mit tiefer Sehnsucht, mit verborgenem Schmerz oder mit fast vergessener Lebensfreude.

Skan-Atmessions, Bewegungsmeditationen und das Sprechen im Kreis bilden das Gerüst unserer Arbeit während der Reise. Wir unterstützen Dich darin, Verborgenes in Dir wahrzunehmen, Dich neu kennen zu lernen und zu verstehen, wie Du Dich verschließt, was Du schützt und wo Dein Herz offen sein kann. So kann mehr Verbundenheit fühlbar werden und es können neue Möglichkeiten in Deinem Bewusstsein aufsteigen.

