



## „Born to be loved“

- mit Coco Heinrichs und Christoph Swoboda

Die meisten Menschen haben das Bedürfnis, ja eine tiefe Sehnsucht nach liebevollen aufrichtigen Begegnungen „Herz zu Herz“

Oftmals scheitert dieser Wunsch an unseren Vorbehalten und Ängsten. Die Angst „falsch“ zu sein und abgelehnt, bzw. zurückgewiesen zu werden, verhindert, dass ich mich so zeige wie ich bin. Unbewusste Vorbehalte und Projektionen verhindern Nähe und machen einsam.

Ich bin liebenswert - genau so wie ich bin.

Vielleicht habe ich noch nicht alles erreicht, was ich erreichen kann;  
vielleicht gelingt mir nicht alles so wie es mir gelingen könnte;  
vielleicht bin ich manchmal verärgert, vergrätzt, verschüchtert,  
verunsichert, verklemmt, verbiestert, verdreht;  
vielleicht habe ich Schwächen und Fehler;  
vielleicht halte ich mich manchmal für zu groß, zu klein, zu häßlich,  
zu schön, zu klug oder zu dumm; wer weiß?

Aber ich weiß: ich bin liebenswert und wertvoll. Einfach weil ich mich dafür entschieden habe, mich als liebenswert und wertvoll zu betrachten. Einfach weil es mein Geburtsrecht ist, mich zu lieben und geliebt zu werden.

Dieser Workshop ermutigt zu mehr Selbstvertrauen, zu Selbstliebe und authentischer Kommunikation.

Tanzen und Lachen, Halt geben und gehalten werden, Körperorientierte Selbsterfahrung und „expressiv emotionale Entlastung (eee)“ ermöglichen neue Wege der Begegnung, über die Verstehen und Freundschaft entstehen kann

Es empfiehlt sich lockere Sportkleidung