



# Gönn Dir Freude: Ein Wochenende zum Entspannen & Genießen



## Waterbalancing®

- nach Dipl.-Psych. Gunter Freude –  
ist sanfte Tiefenentspannung im  
warmen Wasser, die auf einzigartige  
Weise zu ganzheitlicher  
Vitalisierung und zu innerer  
Harmonisierung führt

Waterbalancing® ist sanftes Getragenwerden und **Schweben ohne jede Anstrengung**, fast schwerelos im körperwarmen Wasser. Dabei werden speziell für diese Methode entwickelte Bewegungs- und Entspannungstechniken angewendet. Durch einfühlsame, rhythmische Bewegungen wird der Körper geschmeidig und erfährt Geborgenheit und primäres Urvertrauen. Für den Geist ist dieses Erlebnis oft Ausgangspunkt einer Entdeckungsreise in neue Bewusstseinsdimensionen. Für die Seele öffnet sich eine **Quelle von Zufriedenheit, Freude und Glücksgefühlen**.

Du liegst im körperwarmen Wasser auf Schwimmhilfen unter Nacken und Kniekehlen, die für ein sicheres und fast schwereloses Schweben an der Wasseroberfläche sorgen.



Du wirst einfühlsam berührt und bewegt. Ein **Gefühl von Geborgenheit und „Einssein mit dem Fluß des Lebens“** entsteht

Speziell entwickelte fließende Bewegungen wechseln in der Intensität von ganz ruhig bis zu dynamisch und schwungvoll ab, wobei immer auf die dem Körper eigene Schwingungs-Frequenz geachtet wird. Durch diese elementaren Rhythmen des Lebens erinnern wir uns wieder an die Essenz des Lebendigseins. Verspannungen lösen sich allmählich wie von selbst und Körper, Herz und

Seele "schwingen und klingen" in einer Harmonie mit dem Wasser; immer freier **im Vertrauen darauf, vom Wasser - bzw. vom Leben – getragen und gehalten zu werden**.

Schließlich werden die Schwimmhilfen entfernt und Du wirst - im wahrsten Sinne des Wortes - **auf Händen getragen**. Sicher gehalten, wird so ein tieferes Einsinken ins Wasser möglich und gibt Raum für immer freiere Bewegungen.



Das Gefühl von Geborgenheit und Entspannung vertieft sich. **Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Frieden können entstehen**, werden Dir geschenkt ohne eigenes Zutun. Der Atemrhythmus wird durch die tiefe Entspannung immer ruhiger, das Körperempfinden wird immer unbeschwerter.

In diesem Alpha-Zustand der Entspannung hört das Nach- und Mitdenken oft völlig auf, die Zeit hat keine Bedeutung mehr, es gibt nur noch **Genuß im Hier und Jetzt**.

Nach der Erdungsphase mit Rückkehr zum festen Boden unter den Füßen wird die Welt häufig in einem neuen Licht gesehen und oft äußern die von dieser Erlebnisreise Zurückkehrenden bei ihrer „Landung“ spontan, sich **„wie neu geboren“** zu fühlen.

In diesem Zusammenhang einige **Teilnehmer – feedbacks**: „Erholung – Erleichterung - Aufatmen - Getragenwerden - Ausgeglichenheit – Gelassenheit – Zufriedenheit – Harmonisierung der Lebenssituation - Lebendigkeit – Neues Lebensgefühl – Wie neu geboren – Mehr Lebensenergie und Lebensfreude – Leichtigkeit – Freiheit – Glücksgefühl.“

Die Erfahrung wird weit über das Wochenende hinaus wirken, so **nachhaltig** trägt die Erinnerung an diesen einmal erlebten paradisischen Zustand.

**Waterbalancing® bietet einen Raum an, in welchem nichts sein muss, jedoch alles sein darf.** Und vieles - wenn nicht sogar fast alles - wird überraschenderweise erst möglich, wenn nichts mehr sein muss, wenn Erwartungen und Herausforderungen sich mit Hilfe der unterstützenden Qualität des Wassers sprichwörtlich auflösen.

Die Entspannung im Lebenselement Wasser umfasst die gesamte Physiologie und Psychologie. Körperliche und seelische Blockaden lösen sich, Anspannungen und Schmerzen weichen tiefen Glücksgefühlen. Die Gesichter der Seminarteilnehmer zeigen die **pure Lebensfreude**.



Oft wird diese Erfahrung zum Ausgangspunkt eines neuen Umgangs mit persönlichen Herausforderungen. Innere Ruhe und Selbstsicherheit zeigen sich auch äußerlich als positive Ausstrahlung.

### **Das Waterbalancing® Seminar ist geeignet**

- als Quelle der Freude
- als Quelle für pure Entspannung
- als mental-emotionales Training
- für jeden, der sich verwöhnen lassen mag
- für diejenigen, der sich entspannen und in die eigene Mitte finden will
- bei Beschwerden des Bewegungsapparates, wie z.B. Lumbago, Ischiasschmerzen, Bandscheibenprobleme, HWS-Syndrom, Arthrose, Rheuma,
- bei Beschwerden psychosomatischer Natur, wie z.B. Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Angstzustände, Tinnitus, Migräne
- für Paare, die noch glücklicher werden wollen
- für Singles, die lernen wollen, mit sich selbst glücklich zu sein, um das Glück dann mit anderen zu teilen



In diesem Seminar lernst Du auf leichte Art, mit Waterbalancing® und mit sanfter Körperarbeit, Atemübungen und Meditation in Dich hineinzuspüren, Dich anzunehmen, wie Du wirklich bist mit dem „was ist“. Die Unmittelbarkeit unseres

Zusammenseins lässt Dich zurückfinden zu Deinem Urquell: Stille, Freude und Liebe. Ein liebevoller, stiller, geschützter Raum voller Aufmerksamkeit lädt dazu ein, sich alter, nicht mehr hilfreicher Verhaltensmuster bewusst zu werden und sich dem Neuen zu öffnen: „**Der unbeschreiblichen Leichtigkeit des Seins**“.

**Das Seminarhaus** ist ein liebevoll und aufwändig renoviertes, allein gelegenes Gehöft an der Grenze vom Oberallgäu zum Bregenzer Wald in der Nähe von Oberstaufen. Außer der Möglichkeit, die der hauseigene Pool zum Abtauchen bietet, lädt auch die sehr reizvolle Umgebung zum „Abtauchen & Abschalten“ ein.

**Wochenende A: 12. – 15. August 2011 - langes Wochenende inklusive Feiertag- Seminargebühr 300 €/ VP 240 € - 300 €**

**Wochenende B: 16. – 18. Sept. 2011 Seminargebühr 200 €/ VP 160 € - 200 €**

Seminaranmeldung bei Dr. Marion Lüder, Kastanienweg 8, 69221 Dossenheim, [marilue@t-online.de](mailto:marilue@t-online.de) oder 0177/7552051

Anmeldung gültig bei 50 € Anzahlung auf Kto. 123140600 (Dr. Marion Lüder) BLZ67270024 bitte spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn.

Es besteht die Möglichkeit freitags vor Seminarbeginn od. nach Seminarendende Einzelsessions zu buchen. Verlängerungsnacht ist möglich!

Außer in Seminaren wird Waterbalancing® auch in Form von Einzelsessions angeboten. Infos dazu unter [www.waterbalancing.de](http://www.waterbalancing.de). Zu erreichen bin ich über Tel. 089-99919631 oder über Mobiltelefon 0170-2900695 bzw. per email [gunter.freude@t-online.de](mailto:gunter.freude@t-online.de) Postadresse:

Dipl.-Psychologe Gunter Freude  
Praxis für Körper-Psychotherapie  
Gistlstr. 115a, 82049 Pullach im Isartal