

SKAN  
AKADEMIE  
KÖLN



SKAN

## JAHRESGRUPPE 2020

---

*Leitung*

*Rainer Conrad und  
Susanne Graff*

---

### Mattensitzungen, Atemrituale, Streaming Theatre, Gruppendynamik und Meditation

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung und persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind.

Um unser Leben freudvoll, eigenverantwortlich, mitfühlend und frei gestalten können, benötigen wir ein tiefes Verständnis und eine Verankerung im Körper – ein “Mit-Sich-Sein” - das sowohl das Gefühl des Glücks und der Freude als auch der Angst und des Zorns in uns akzeptiert. Dieses Einverständnis mit sich selbst bildet die Basis, um aus dem eigenen lebendigen Kern heraus kraftvoll und mitfühlend in der Welt zu sein.

Die Jahresgruppe bietet mit den 10 Wochenenden im Jahr 2019 die Möglichkeit in diesem geschützten Raum der Gruppe „tiefer“ im Körper anzukommen, um von dort aus Beziehung und Kontakt neu zu gestalten und intensiv erleben zu können.

Beziehung und Kontakt hat in unsere Arbeit zwei Richtungen. Da ist zum einen die Beziehung zu sich selbst: Körperarbeit hilft uns in besonderem Maße, den eigenen Körper als untrennbaren Teil unserer individuellen Existenz zu erleben, zu begreifen und auszufüllen. Wir lernen nicht nur unseren eigenen Verletzungen und Ängsten zu begegnen, sondern auch unserer ganz eigenen Sehnsucht und Lebendigkeit Ausdruck zu verleihen.

Womit wir bei der zweiten Richtung unserer Arbeit sind: Der Beziehung zum anderen, zum Gegenüber. Echte, tiefe Beziehung entsteht aus Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit - wir nennen dies auch “Intimität”. Körperarbeit macht uns die eigenen Vermeidungsstrategien im Kontakt untereinander bewusst und unterstützt das Schmelzen von Angst und überflüssiger Schutzhaltung in diesem Kontakt.

Das Ziel ist wachsende Lebendigkeit und eine größere Freiheit im Sein.

#### Termine 2020

Jan 17-19 / Feb 7-9 / Mär 13-15 / April 17-19 / Mai 15-17 / Jun 12-14 /  
Sep 11-13 / Okt 9-11 / Nov 13-15 / Dez 11-13

Die Kosten sind € 2600,- (pro Wochenende € 260,-)

Die Praxis Streaming Theatre Cologne befindet sich in Köln/Ehrenfeld,  
Widdersdorfer Straße 183.

Die Übernachtung im Studio ist ohne Aufpreis möglich.

Anfragen und weitere Infos bitte telefonisch oder per mail an Susanne Graff oder  
Rainer Conrad

Praxistelefon: 02425-9033931 Internet: [www.streaming-theatre-cologne.de](http://www.streaming-theatre-cologne.de)