



# Newsletter - November 2022

Großalmerode, 15.11.2022

Hallo ihr Lieben,

ein fettes, großes Dankeschön geht an alle, die mich unterstützen meine Angebote und Gedanken in die Welt zu bringen. Ihr als Teilnehmer tut dies, wie auch die Menschen, die mir Kontakte vermitteln.

Danke an: Simon, Clara, Judith, Michael, Lucja, Markus, Hannah, Wiebke, Brigitte, Sabine, Elena, Alex, Frank, Barbara, etc... Danke an euch alle, auch an die, die ich nicht aufgezählt habe. Es tut gut begleitet zu werden.

Dieses Jahr ist viel passiert. Die ersten Kurse in diesem Jahr, Improtheater nach Boal, Freies Tanzen und Einkehr-Tanz, sind gut angelaufen. Im Moment bin ich in Kassel und Neuerode aktiv.

Ab sofort sind neue Angebote dabei, siehe dafür weiter unten oder auf meiner Website.

Hier geht es zu den Terminen: <http://www.honnali.de>

Ich möchte ein paar Gedanken mit euch teilen, die mir während meiner Beckenboden-Yoga-Ausbildung kamen. Meine Yogalehrerin erklärte etwas. In ihren Ausführungen sagte sie „wunder Platz“. Es ist irrelevant, wie der weitere Kontext war. Ich möchte auf dieses Wort „wunder Platz“ eingehen. Als ich dieses hörte, musste ich schmunzeln. Es ist ein Teekesselchen.

Wunder - Platz. Wunder. Wunde.

Man könnte es so verstehen „ein Platz der wund ist“ oder „ein Platz an dem Wunder geschehen“.



In dem Moment, in dem du dich traust verwundbar zu sein, können Wunder geschehen. Verwundbar sein heißt nicht, sich in jegliche Situationen offenherzig reinzuschmeißen. Nein, es sagt aus, dass du bereit bist dich von den Worten des anderen berühren zu lassen. Mutig bist. Sich nicht zu wehren gegen diese oder sie wie willenlos aufzusaugen, sondern sie zu hören und für dich zu prüfen. Sie innerlich durchfließen oder bewegen lassen. In der Advaita Lehre sagt man dazu, zu wissen, dass nichts in dir beschützt werden muss. Da gibt es nichts zu beschützen, denn egal was passiert, es ist geschützt. Damit ist gemeint, in dem Moment, wo du dich beschützen willst, gehst du in Widerwehr und verteidigst dich zum Beispiel gegen verletzende Worte, die dir gesagt wurden. Doch du kannst dir genauso gut erlauben, verwundbar zu sein, diese verletzenden Worte dich berühren lassen, sie zu hören und zu prüfen. Wach zu bleiben. Keine Bewegung gegen diese, auch nicht aufsaugen („oh ja ich bin so schlimm“) und keine Wegbewegung (zum Beispiel weglaufen oder wegbeamten). Und mit diesem, dableiben am wunden Platz, kannst du bewusst beobachten, was jetzt dran ist zu tun.



Dieser „Wunder Platz“ ist ein liebevoller Moment mit dir selbst. Manche nennen es Gott, Bewusstsein oder bedingungslose Liebe. Er macht zu 100 % wach und ist nährend. Erfüllend. Mit dem Wort Wunder verbinde ich eine Art Mysterium, dass der Mensch nicht erklären kann. Eine Kraft, die spürbar ist, aber nicht messbar, die das Leben erschafft, erhält und nimmt. Wenn du an diesem „wunden Platz“ zu 100 % bewusst beobachtend bleiben magst, beginnt das Spiel mit Wundern, über die du dich wundern darfst, wie ein Kind, dass den Ausprobierplatz des Universums gerade betreten hat.

Das ist das Spielen mit deinen Rollen in der Sozialisation. Da kommt mehr Luft, mehr Leichtigkeit zwischen deinen Mustern und deinem Tun. Wie im Improtheater, wo wir wertfrei spielen dürfen.

Das verwundbar sein, das berührbar sein ist genauso erleichternd im Alltag, wie im Improvisieren. Wenn wir, ohne etwas persönlich zu nehmen, uns die „Bälle zuwerfen“ beginnen wir mit Freude das Leben zu spielen, das uns geschenkt wurde.

Nun folgen meine aktuellen Angebote mit Terminen. Viel Spaß beim Durchstöbern.

### **Christin Krenz**

Tanz-/ Theaterpädagogin

Yogalehrerin

homnali-Therapeutin

Tel. : 0162 6846758

E-Mail: [info@homnali.de](mailto:info@homnali.de)



## Homnali - Einkehr Tanz



*Eine bewegte Meditation und eine bewegte Massage zugleich.*

*Reiche mir deine Hände, ich tanze mit dir.*

*Erfahre wie es ist, wenn dein Körper durch die Musik getragen und geführt wird.*

Ich leite dich mit verschiedenen Elementen aus Paartanz und freien Bewegungen. Deine einzige Aufgabe für diesen Moment ist es dich hinzugeben und zu folgen.

Es geht nicht um Tanzschritte oder darum etwas „richtig“ zu machen.

*Vorkenntnisse in Paartanz sind nicht notwendig.*

In dir darf ein Raum entstehen, indem du vertraut und entspannt.

Termine finden immer nach Absprache statt.

Ich gebe die Einzelsitzungen im Raum Kassel, Göttingen und Witzenhausen.

Wenn du Fragen hast und mehr Details erfahren magst, rufe mich gerne an.

## Homnali Beratung



*Lebensberatung - Mediation - Supervision*

Einzelberatungen für alle Themen im Leben, die dich beschäftigen.  
Von beruflicher Visionssuche bis zu persönlicher Konfliktlösung.

*Tod - Geburt - Beziehung - berufliche Weiterentwicklung*

Ich möchte dir die Möglichkeit geben, dein Potenzial zu entfalten. Jeder hat eine strahlende Essenz in sich. Lass uns zusammen im Gespräch dein Spiel- und Standbein enthüllen und üben.

Meine Aufgabe liegt darin, dir ordnend zur Seite zu stehen mit Methoden der Supervision, Mediation oder Innerer Arbeit (Selbsterforschung).

Komme mit deinem Anliegen zu mir ohne zu Wissen was daraus wird. Dein Wunsch nach Lösung, Ausprobieren oder Erforschung ist ausreichend.

Termine finden immer nach Absprache statt.

Ich gebe die Einzelsitzungen im Raum Kassel, Göttingen und Witzenhausen.

Wenn du Fragen hast und mehr Details erfahren magst, rufe mich gerne an.

## Homnali Yoga (online)



Ein 8-wöchiger online Yogakurs für deinen Morgen, um frisch in den Tag zu starten.

In unserem Treffen erwartet dich Prana Arbeit (Atemübungen), Bewegungen zur Core Stability, Meditation und Beckenboden-Entspannung und -Aufbau.

**Für ein stabiles, stilles und flexibles Körper-, Geist- und Seelen-Bewusstsein.**

Richte dich auf in der entspannten dreidimensionalen Schwebespannung, wo du und dein Körper getragen werden.

Ich unterfüttere die Übungen mit tiefem Wissen aus der Advaita Lehre (alte Yogalehre).

**Keine Vorkenntnisse notwendig**

**Schwangere sind herzlich willkommen**

Termine

Jeden Dienstag (7.12. - 25.01)

Immer von 7:00 - 7:45 Uhr

Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de)

Oder rufe mich an für eine persönliche Beratung



# Improtheater nach Boal



**Wie oft gehst du aus einer Situation und denkst: Das war nix.**

Beim Improtheater geht es mir genau um diesen Moment. Wir stellen Probleme auf und werden auf spielerische Art im Verlauf mit unseren Mustern konfrontiert. An diesem Punkt bekommen die Teilnehmer dann Möglichkeiten wie sie anders reagieren können. Dadurch können sie sehen was genau in ihnen das Hindernis ist und was sie letztendlich immer wieder dazu bewegt, nach dem alten Schema zu handeln.

**Ein kreativer Spiel- und Ausprobierplatz für deinen Alltag.**

**Keine Vorkenntnisse notwendig**

**Extra Termine für geschlossene Gruppen sind möglich**

**Partyevent - Supervision für Firmen**

Improtheater nach Boal ist eine individuelle Methode Gruppendynamiken zu reflektieren und zu stärken. Es ist eine leichte, kreative Art für Berufsgruppen Themen oder Ziele zu erproben. Ich habe zum Beispiel Pflegepersonal mit Boal gecoach, um ihren Umgang mit den Patienten zu schulen.

## Aktuelle Kurse in Kassel

### **Schnupperabende**

Fr., 02.12.

Fr., 09.12.

Fr., 27.01.

Fr., 10.02.

Freitags,  
17:00 - 19:00 Uhr

### **Ganztägige Workshops**

Sa., 03.12.

Sa., 28.01.

Sa., 11.02.

Sa., 25.02.

Sa., 10:00 - 18:00  
(inkl. 2 Std. Mittagspause)

Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de) oder rufe mich an für eine persönliche Beratung.

# Freies Tanzen

Ein Tanzabend für dich, bei dem du wertfrei alles raustanzen darfst was in dir steckt.

Lass deine Kontrolle fallen. Wir kreieren gemeinsam einen Abend, indem jeder Tänzer ohne Urteile sich von seinem Körper sowie seinen intuitiven Schritten führen lässt. Ich lege eine Mischung aus ruhiger und feuriger Musik auf. Es beginnt seicht, steigt ins Chaos und endet in einem Moment der Stille.



Anmeldung notwendig

## Aktuelle Termine in Kassel

jeden 2. Freitag, 19 Uhr

02.12.	10.02.
30.12.	24.02.
13.01.	10.03.
27.01.	24.03.

**\*weitere Termine nach Absprache  
für externe Gruppen buchbar**

Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de) oder rufe mich an für eine persönliche Beratung.