



## ~~ Aguahara ~~

**Aguahara ist die Kunst, einen anderen Menschen mit liebevoller Verbundenheit im Wasser zu halten und auf tänzerische Weise zu bewegen, gleichzeitig Raum zu geben und mit Achtsamkeit in die Stille zu lauschen.**

Eine Person wird von einer anderen an der Wasseroberfläche gehalten und gefloatet. Je nach Individuum und Moment kann daraufhin eine Kombination von sanften, spielerischen, öffnenden, ruhigen oder dynamischen Bewegungen, Formen und Positionen kreiert werden, an der Wasseroberfläche oder auch unter Wasser. Es gibt spezifische Bewegungen, die den kreativen Prozess unterstützen, dennoch ist jede Aguahara-Session einzigartig. Sowohl die empfangende als auch die gebende Person können hierbei ganz Verschiedenes erfahren: Lockern von Muskeln und Gelenken, Schmerzlinderung, Entspannung, tiefe Meditation, Aufkommen von Emotionen, vor- und nachgeburtliche Erinnerungen, Genuss, Bilder, eine Reise zum inneren Selbst, das Fließen von Lebensenergie, Verbundenheit, Euphorie etc.

**Aquatische Körperarbeit** ist ein junges Feld innerhalb der Landschaft der Heil- und Prozessmethoden. Aguahara hat Ursprünge unter anderem im Janzu, Watsu und Healing Dance, wie auch in der Zen-Philosophie. Aguahara wächst, entwickelt und verbreitet sich auf der ganzen Welt ständig weiter und ist darin mehr als nur eine Körperarbeitsmethode, sondern auch Philosophie und Community.

Mehr Infos: [www.aguahara.org/en](http://www.aguahara.org/en)

## ~~ Der Kurs ~~

**Dieser Kurs kann eine bewegende und intensive Reise sein, auf der du dich als (Wasser-)Wesen entdecken und erleben kannst.**

**Kurs-Inhalt** sind Einzel- und Gruppenübungen, praktischer und theoretischer Unterricht, Einführung ins Wassertanzen, supervidiertes Üben, Austausch in der Gruppe, Wasserjams und ein Abschluss-Zertifikat. Den Großteil der Zeit werden wir im Wasser verbringen, einen anderen Teil an Land für Theoriestunden, weitere Übungen und Sharings.

Wir lernen, einen anderen Körper im Wasser zu bewegen und uns hinzugeben, wenn wir selbst bewegt werden. Wir erforschen unterschiedliche Qualitäten und energetische Aspekte dieses außergewöhnlichen Elements. Wir finden neue Wege, uns alleine und mit anderen im Wasser zu bewegen und zu tanzen. Diese spezielle Zeit teilen wir in einer liebevollen und achtsamen Gruppe. Gemeinsam kreieren wir einen möglichst geschützten und achtsamen Rahmen, in dem wir alle sein können, wer und wie wir gerade sind.

1. Level * 60 Unterrichtsstunden	2. Level * 45 Unterrichtsstunden
9.-13.5., 1.-3.6., 22.-24.6	31.8.-2.9., 21.-23.9., 12.-14.10.
Wir fokussieren uns auf die Verbindung mit dem Wasser, mit uns selbst und den anderen. Wir lernen an der Wasseroberfläche Sessions zu geben.	Wir tauchen ein in die magische Unterwasserwelt, mit Sessions und Tanz. Wir wenden uns weiteren Feinheiten zu und vertiefen einige theoretische Aspekte.
<b>660-440€</b> 400€ → Early Bird bis 9.4.	<b>550-330 €</b> 300 € → Early Bird bis 15.7. <b>Level 1&amp;2: 650 €</b> → Early Bird bis 9.4.
**Bei beiden Kursen kommen jeweils der eigene Thermen-Eintritt und gegebenenfalls Fahrtkosten hinzu.**	

**Orte:** Körperräume, Pools und Thermen in und bei Berlin.

**Unterricht:** Fr abends, Sa+So tags (im Mai Mi abends & Do-So tags)

**Sprachen:** Englisch & Deutsch

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig!

**Aguahara Einführungsworkshop 15.4.2018, 11-17h**  
**Kristalltherme Ludwigsfelde \* 80-40€ – bitte vorher anmelden!**

**Weitere Infos und Anmeldung:** [contact@tranzform.net](mailto:contact@tranzform.net)

~~ Kursbegleitung ~~



**Lao Mari Mälzer\*** praktiziert und lehrt transformative Praktiken (Naturheilkunde, Shiatsu, Aguahara, Tanz, somatische Prozessarbeit) in Berlin und global.

[www.tranzform.net](http://www.tranzform.net) // facebook: @tranzform.net

*„Im Wasser liebe ich es zu tanzen, zu fließen, einzutauchen und den Raum für andere zu halten, während sie lernen und ihre eigenen persönlichen Prozesse haben. Ich genieße die tiefe liebevolle Verbindung und die Stille, die wir in einer Aguahara-Session erfahren können und es ist mir eine Herzensangelegenheit, dies weiterzugeben.“*

**Aguahara...**

...ist Reisen im Wasser ...ist Genuss und Lebensfreude ...lockert den Körper  
 ...öffnet Psyche und Mind ...bringt Erlebnisse zurück ...setzt Endorphine frei  
 ...ist Tanz in Schwerelosigkeit ...ist ein Moment bloßen meditativen Seins  
 ...ist Sich-Anvertrauen ...nutzt das Transformationspotential des Wassers  
 ...bringt Lösung(en) ...fühlt sich an wie in Fruchtwasserzeiten  
 ...bewegt dein inneres Wasser  
 ...entspannt ...erstaunt  
 ...bewegt

