

INHALT

Brief an die Leser	6
1 EINLADUNG ZUR ESCAPADE	8
Eine Heimat finden	9
MÉMOIRE: MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE BRETAGNE	9
Gefühle ergründen – Kräfte freilegen	12
Warum <i>Atelier Escapade</i> ?	14
Die drei Grundpfeiler des <i>Atelier Escapade</i>	15
2 DER ATEM	16
Atmen über die Landesgrenzen hinaus	17
Warum Kinder und Tiere uns so sehr berühren	18
MÉMOIRE: DIE GROBE KÜHLE	19
Imagination als Unterstützer	20
Dem Atem vertrauen	25
3 DIE URSPRÜNGLICHEN KRÄFTE	28
Die Kraft unserer Natur	29
MÉMOIRE: EIN KREIS IM MONUMENT VALLEY	30
Weibliche und männliche Bedürfnisse	34
4 DIE BEWEGUNG	36
Bewegung ist unsere Natur	37
MÉMOIRE: WIR LERNEN AM WIDERSTAND	38
5 DER RAUM	48
Territorial – gestern wie heute	49
Die persönliche Adresse	51
MÉMOIRE: OHNE RAUMKONZEPT – STECHPALME IM RÜCKEN	52
Die Sprache in den Körper integrieren	56
Methode: Mehr Kraft durch klare Grenzen	57
Den Botschaften und sich selbst vertrauen	59
6 DIE VERBINDUNG	62
Den Wesenskern freilegen	63
MÉMOIRE: DIE VERBINDUNG KNÜPFEN	64
Vertrauen	69
Ein Spiel: Bewegung – Raum – Verbindung	74

7 GEFÜHLE UND EMOTIONEN	76
Ich fühle, also lebe ich	77
MÉMOIRE: DIE TELEFONÜBUNG	78
Die Brücke in unseren Alltag	125
Gefühle und Emotionen – ein Unterschied	126
8 DIE KÖRPERSPRACHE	128
Persönlichkeit offenbart sich durch den Körper	129
Zwischen dem Sagen und dem Tun liegt das Meer	129
Die Strahlkraft des Körpers	131
MÉMOIRE: »WIR HABEN UNS GESPROCHEN, DOCH WIR HABEN...«	132
Der Wunsch nach Verbindung	138
9 DIE ENERGETISCHE PYRAMIDE	140
In die zentrale Kraft kommen	141
Blockaden lösen – Schrauben raus!	144
MÉMOIRE: DIE KRAFT DER DIAGONALEN	146
10 WOHER KOMME ICH?	150
Aufbruch zur Escapade	151
MÉMOIRE: TABULA RASA – WER ORDNUNG SCHAFFT, SCHAFFT...	151
Bahn frei für Neues	156
11 WO STEHE ICH?	158
Die Kraft der Entscheidung	159
MÉMOIRE UND METHODE: DIE LEBENSTORTE	161
Das Rezept der Lebenstorte	167
Epilog mit Torte	168
12 WOHIN GEHE ICH?	170
MÉMOIRE: DAS PFERD IM ATELIER	171
Die Helden unserer Kindheit und die Kraft der Fantasie	180
Brief zum Ende der gemeinsamen <i>Escapade</i>	182
MAKING-OFF	184
Die Fotohelden	185
Teilnehmerstimmen aus dem <i>Atelier Escapade</i>	193
Dank der Autorin	198