

Samstag, 08.11.25 10:00 - 18:00 Uhr
TAGESWORKSHOP im Sternendojo

SELBSTLOSE SELBST LIEBE

Kosten: 100€ - 150€*

**du entscheidest in Selbsteinschätzung, welchen Betrag zwischen 100 und 150 Euro du zahlen kannst. Wir vergeben auch Plätze für weniger Geld an Menschen, die sich den regulären Betrag nicht leisten können. Meld dich einfach!*

Leitung:
Pia Kraftfutter
Naissan Schneider



Selbstlose Selbstliebe?

Ist das nicht ein Widerspruch? Wie soll das gehen? Soll ich mein Selbst loswerden oder es lieben? Kann ich andere Menschen lieben, wenn ich mich nicht selbst liebe? Kann ich mich selbst lieben, wenn ich nicht alle anderen Menschen liebe? Kann ich anderen Menschen dienen, ohne mich selbst zu verlieren? Was ist Liebe? Was ist Selbst?

Bist du neugierig, mit uns diese Fragen zu bewegen, zu besprechen und zu fühlen? Dann laden wir dich von Herzen ein, einen bunten Workshoptag mit uns zu verbringen. Wir tanzen durch 5 Rhythmen, die uns mit verschiedenen Fragen und Antworten zu Selbst, Liebe und Selbstliebe verbinden. Wir meditieren, um zu spüren, wen und was wir lieben können. Wir tauschen uns aus, um uns und die anderen besser kennen-, fühlen- und lieben zu lernen.

Anmeldung: taichi@sternendojo.de

Über uns



Naissan

Seit meinem 18. Lebensjahr vergeht kein Tag, an dem ich nicht über diese Fragen und Gedanken nachdenke - sie begleiten mich wie ein roter Faden durch mein Leben.

Find yourself - lose yourself.

In meiner Sturm-und-Drang-Zeit versuchte ich, mich selbst loszuwerden, indem ich meinen Körper vernachlässigte. Ich hielt ihn für unwichtig - im Glauben, das sei spirituell.

Als Mutter glaubte ich dann, die selbstlose Liebe zu meinen kleinen Prinzessinnen sei der wahre Weg.

Heute empfinde ich mich oft als eins mit dem Leben und allen Wesen. Und manchmal denke ich: Wenn ich wirklich eins bin, gibt es in diesem Moment kein "Selbst" mehr.

Am stärksten antwortet mir das Leben, wenn ich Yoga, Tai Chi oder Tanz praktiziere. Wenn mein Verstand zurücktritt und das Fühlen in mir Raum gewinnt, wird plötzlich alles klar.

Die Stille, die sich durch die Bewegung in mir ausbreitet, enthält alle Antworten. In solchen Momenten bin ich voller Mitgefühl - für andere und für mich - und fühle mich tief verbunden. In dieser Stimmigkeit wird selbstlose Selbstliebe nicht nur möglich - sie fühlt sich an wie dasselbe.



Pia

Ich beobachte schon lange fasziniert unsere Gesellschaft, in der sowohl „Egoist“ als auch „People Pleaser“ als negative Zuschreibung gilt, in der „Selfcare“ immer mehr kommerzialisiert und dadurch in systemkritischen Kreisen verpönt wird. Schon früh habe ich einen Anspruch an mich selbst entwickelt, konsequent so zu leben, dass dadurch mehr Glück als Leid für andere entsteht und gleichzeitig versucht mir dabei selbst nah und treu zu bleiben. Und als wäre das nicht kompliziert genug, bringen meine spirituellen Erkenntnisse mich dann zu Fragen wie: Was heißt überhaupt „Selbst“? Gibt es Glück und Leid überhaupt und muss ich mich dafür verantwortlich fühlen? Sind wir nicht alle eins und ich genau so du, wie du ich bist? Und wenn dem so ist, will ich dann nicht Liebe für alle spüren, ganz egal was sie in ihrer menschlichen Gestalt denken oder tun? Manchmal denke ich: Wenn ich in Liebe bin, will ich nichts und niemanden verändern. Und dann denke ich: Aber ich will doch die ganze Welt verändern, damit alle mehr Möglichkeiten haben Liebe zu fühlen. Kann ich also alles, alle und mich selbst so akzeptieren und lieben, wie wir sind und gleichzeitig mich, die Welt und die Menschen in ihr verändern wollen? Mittlerweile bin ich überzeugt, dass das geht und freue mich riesig, darüber ins Fühlen und in Austausch zu gehen.