

## Infos zum Ablauf der SOMATIC CHURCH:

### Der Score als Rahmen – Dauer: 60' Minuten

- 5' Ankommen mit Musik, gemeinsam und jede\*r für sich
- 5'-7' Verbales CheckIn (ggf. in Breakout Räumen)
- 5' Gehmeditation\*
- 10' Embodied Prayer\*
- 5' Gehmeditation
- 12'-15' Embodied Prayer
- 5' freies Schreiben
- 5' Verbales Checkout (ggf. in Breakout Räumen)

### \*Mögliche Art der **Gehmeditation**:

Gehe langsam, aufmerksam atmend, einige Schritte vorwärts, einige rückwärts, oder je nach Platz, im Kreis umher. Gehe so langsam, dass du beim Fuß-heben einatmest und beim Fuß-absetzen ausatmest. Es kann auch pro Atemzyklus (ein- und ausatmen) ein Schritt gegangen werden. Gehe bewusst. Achte auf alles, was es erfordert und was geschieht bei der simplen Tätigkeit „gehen“. Sei gegenwärtig, atme, fülle dein gesamtes Sein mit achtsamem Gehen.

### \*Was ist gemeint mit **Embodied Prayer**?

Hier laden wir ein, dich innerlich ganz leer zu machen und deinen (Körper-)Impulsen zu folgen. Kehre jeden Moment zurück in die volle Gegenwart, mit allem, was sie bereithält. Wenn Gedanken da sind, bewege sie. Wenn Gefühle da sind, bewege sie. Wenn Körperimpulse dich rufen, folge ihnen. Wenn Schmerzen da sind, bewege sie. Mit allem was ist und auftaucht, gehe in deinen gegenwärtigen Ausdruck. Bewegung, Sprache, Stimme, Stille, was auch immer... deine Körperweisheit, genährt durch deine achtsame Präsenz, weiß den Weg.

Der Score ist klar gegliedert. Wir werden Timekeeping machen und für jede nächste Sequenz ein Zeichen geben. Dazwischen sprechen oder Anleiten werden wir nicht. Alles Weitere ergibt sich aus der Hingabe an das Hier&Jetzt.

Der Score ist stark getaktet, das ist bewusst gewählt. Daher ist es wichtig, pünktlich zu starten. Der ZoomRaum ist ab 9:50 Uhr geöffnet. Sobald wir um 10:00 Uhr beginnen, schließen die Tore – anders als in einer echten Kirche. Dies ermöglicht Konzentration, Commitment und sicheren Raum.

(Notiz: Den Score wenden wir in anderem Kontext bereits seit mehreren Jahren an, immer wieder neu evaluiert. Adaptionen auch hier weiterhin ggf. möglich, Rückmeldungen aller Art gern an: [info@art-aurelia.de](mailto:info@art-aurelia.de))

Wir laden bewusst ein, Mikrofon und Video anzuschalten, da es das Miteinander bestärkt. Natürlich kannst du es auch anders machen, wenn es dir unangenehm ist. Folge dem, was sich für dich jeweils richtig anfühlt. Und dies kann sich auch immer wieder verändern.

BE WELCOME. BE YOURSELF.  
AND SPREAD THE WORD.