

Achtsamkeit zwischen uns

Helfen und Sichern

mit Yolande Sommer

WS 7, 14:00-17:00 Uhr

Was heißt Sichern? Was heißt Helfen? Wo liegt der Unterschied und ist eine Sicherheitsstellung für jede und jeden gleich?

In diesem Teil des Workshops möchten wir die Achtsamkeit nicht nur auf uns selbst beschränken, sondern schauen, wie wir sie auch im gemeinsamen Training umsetzen können. Vor allem schauen wir uns an, welche Bedeutung Achtsamkeit für das Sichern und Helfen hat. Durch achtsames Beobachten kann zum Beispiel geübt werden, welche Hilfestellung ein Kind braucht. Durch Achtsamkeit mir selbst gegenüber kann ich zu dem schauen, wie ich dem Kind helfen kann ohne mich selbst körperlich zu belasten.



Über mich:

Vor zweiundzwanzig Jahren lief ich das erste Mal auf einer Laufkugel durch die Manege und bin seitdem mit dem Zirkus verbunden. Seit meiner Kindheit war ich verschiedenen Zirkusgruppen Mitglied und absolvierte mit achtzehn die Ausbildung zur Zirkuspädagogin. Durch mein Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln vertiefte ich vor allem die körperlichen Aspekte der Artistik und verband sie zudem vermehrt mit Tanz und Bewegungstheater. Ich unterrichte in verschiedenen Kontexten Artistik und Trainingslehre und bin selbst mit meiner *Kompanie Neun* im deutschen Raum weiterhin als Artistin tätig.