

The background of the entire image is a close-up, high-angle shot of water with several concentric ripples emanating from a central point. The water is a deep teal or blue-green color, and the ripples create a sense of movement and depth. The lighting is soft, highlighting the texture of the water's surface.

# *Body Resonance*®

*BewusstSein fürs Leben*

Ein holistischer Zugang zu Gesundheit und Wohlbefinden

# „Du musst nichts tun, um du selbst zu sein.“

## **Body Resonance ist ...**

... keine Technik. Es ist vielmehr eine Haltung, die ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Körperprozesse, Gedanken, Emotionen und Prägungen unterstützt. Bewusstsein wird als körperliche Erfahrung erkannt. **Dies ermöglicht uns zu wählen und das Leben aktiv zu gestalten.**

*„Heute, nach vielen Monaten, kann ich immer noch auf so viele Eindrücke und Situationen des Seminars zurückgreifen, um im Alltag viele Situationen, welche früher schwierig erschienen, doch deutlich leichter zu bewältigen.“*

*Bernd Jantke, Feuerwehrmann, Deutschland*

## **Body Resonance betrachtet ...**

... den Körper als Resonanzraum, der wie ein Spiegel innere und äußere Reize als Schwingung reflektiert. Bei bewusster Wahrnehmung, Klarheit und mitfühlender Betrachtung harmonisieren sich dissonante Schwingungen hin zu ihrem natürlichen Fließen. **Dies lässt uns das eigene Potenzial nachhaltig entfalten.**

*„Meine Vorstellung von gelungener ‚guter‘ Therapie hat sich verändert. Was ich am schönsten finde ist, dass sich die Veränderungen in mein Leben einnisten; es hat was berührend Liebevollnes.“*

*Roswitha Neuherz, Logopädin, Österreich*

### **Body Resonance stärkt ...**

... die dem Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte, indem durch den Einsatz bewusster Gegenwärtigkeit ein Raum erschaffen wird, der eine Neuausrichtung von Körper und Geist ermöglicht. **Dies ist ein Schlüssel zu Entspannung, Wachstum und letztendlich Heilung.**

*„Die beste Entdeckung war dieses Gefühl von Gesamtheit und Ganzheit von Geist und Körper. Du warst der Erste der dies zusammengefügt hat in meinem Körper, diese zwei Aspekte; und das Ergebnis war eine wunderbare Energie und erholsamer Schlaf.“*

*Daniela Di Santo, Ärztin und Osteopathin, Italien*

### **Body Resonance nützt ...**

... Selbstgewahrsein als Werkzeug für gesundes Leben. Die Art, wie der Körper auf Menschen, Tiere, Pflanzen und die Erde reagiert, lässt erkennen, dass nichts voneinander getrennt ist. **Dies erweckt ein „Wir-Gefühl“, aus dem bisher unerkannte Kräfte geschöpft werden können.**

*„...Vor allem lebe ich tiefer aus einer Verbundenheit mit mir selbst, den Mitmenschen, der Natur, dem Leben [...] mit einer Kraft und Liebe, die geerdet und zentrierter ist.“*

*Doris Heissl, Yoga Lehrerin, Österreich*



### Body Resonance bedient sich ...

... quantenphysikalischer Erkenntnisse, um die Entwicklung einer inneren Weite zu fördern. Daraus entsteht ein lebendigeres Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen, der Umgebung und ... einem größeren Ganzen. **Dies ist der Wechsel vom passiven Beobachter zum aktiven Schöpfer.**

*„Meine Arbeit hat sich verändert, ich übernehme mehr Verantwortung für mich und lasse den Klienten die ihre. Techniken sind gut und hilfreich. In Präsenz achtsam im Jetzt da zu sein öffnet Raum.“*

*Heide Schmidt, Physiotherapeutin, Österreich*

© David Crean

*„In unserer Sitzung erlebte ich eine ganz neue Ebene der absoluten Entspannung und einem nicht in Worte zu fassenden Glück, das ich als Erwachsener bisher nie gekannt hatte. Tatsächlich fühlte sich diese Glückseligkeit so ‚normal‘ an, dass ich nur wenige Minuten nach der Sitzung erkannte, dass der Schmerz darüber, sich nicht in diesem Status zu befinden, eine konstante Verneinung in meinem Leben war. Die durch die Auflösung dieser Illusion freiwerdende, intensive Energie war in der Tat ein Moment, der mein Leben veränderte.“*

*Robert Willard, Ph. D., Klinik-Psychologe und Autor, USA*

### Body Resonance verbindet ...

... die westliche Wissenschaft mit den östlichen Weisheiten, der Erfahrung verschiedener indigener Kulturen und dem Feld des „Nicht-Wissens“, das alle Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten als Potenzial beinhaltet. **Dies eröffnet einen Weg zu sich selbst.**

*„ Unser Leben ist in unserem Körper geschrieben. Erfahrungen, aufgezeichnet und erinnert mit unserem ganzen Selbst. Indem wir die Prägungen in unserem Leben entdecken und ans Licht bringen, beginnen wir zu begreifen, wie und wo wir festhalten. Oft schon findet rein durch das Lenken unserer Aufmerksamkeit auf das, was ist, eine Öffnung statt – eine Entspannung, die unser Körper als seinen natürlichen Zustand erkennt. “*  
David Crean

David Crean hat einen bemerkenswert effektiven Zugang zu Gesundheit und Wohlbefinden entwickelt, der sowohl im medizinisch-therapeutischen Bereich, als auch im alltäglichen Leben Anwendung findet. Seine Arbeit berührt die tiefe Verbindung zwischen allem was ist, zwischen Mensch, Tier und der Erde. Seit vielen Jahren ist er international als Therapeut, Referent, Seminarleiter und Ausbilder für Body Resonance® aktiv.

**Weitere Informationen zu David Crean:**  
[www.bodyresonance.org](http://www.bodyresonance.org)





„ Wir sind unsere Beziehungen:  
mit uns selbst, mit anderen –  
mit allem was ist. “

David Crean

**Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da:**

**Anmeldung & Info:**

Katrin Unterberg

Tel +49 (0) 2772 924 740

Mobil +49 (0) 171 211 68 65

katrin@bodyresonance.org

**Info:**

Karen de Souza

Mobil +43 (0) 664 632 88 19

info@bodyresonance.org

**Weitere Informationen zu Body Resonance®:**

[www.bodyresonance.org](http://www.bodyresonance.org)

**Body Resonance®** European Community Trade Mark Reg. No. 01133845

