



# Conscious-Playfight

„An der Grenze geschieht der Kontakt!“

**Conscious-Playfight** ist ein Begegnungsformat, welches uns ermöglicht, wieder mit unserem Körper, unseren Instinkten und der Bewegungs- und Berührungsfreude in Kontakt zu kommen. Wenn wir als Kinder mit Geschwistern oder Freunden gerauft haben, konnten wir uns ausprobieren, spielerisch unsere Grenzen wahrnehmen und dabei unsere Kraft und Lebensenergie spüren. Als Erwachsene fehlen uns oft die Räume für diese Form von freudvollem, nicht sexuellem Körperkontakt.

Um eine solche Erfahrung zu ermöglichen, erschaffen wir einen sicheren Raum von langsamer, bewusster Achtsamkeit, in dem es kein Gewinnen oder Verlieren gibt, sondern wir die von uns gewünschten Erfahrungen machen können.

Anfangs wird es Körper- und Kontaktübungen geben, dabei werden Elemente des **Primal Play & Authentic relating** genutzt.

Erst wenn unsere Körper als Basis ein klares Gefühl von **Sicherheit** haben, können wir in einen bewussten und achtsamen Kontakt mit anderen gehen.

Danach kommen wir im Kreis zusammen und es gibt die Möglichkeit für Raufen, Kugeln, Ringen, Tanzen, Fließen, neue Körpererfahrungen...

Weitere Infos & Anmeldung per Email: [matthias@aikidozentrum.com](mailto:matthias@aikidozentrum.com)

Wann: Dienstag 12.5.26 19:30 – 22:30 Uhr

Wo: Aikido Zentrum Hamburg (Beerenweg 1 D, Hinterhof)

Kosten: 35,- Euro

Um einen gehaltenen Rahmen gewährleisten zu können, gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl. Daher ist eine **Anmeldung erforderlich**.

Hosts: Dr. Matthias Lange (ärztlicher Psychotherapeut) und Annika Lange verbinden ihre langjährige Erfahrung in den Bereichen Körperarbeit, Kampfkunst, Workshops und als Paar.

(sind die 35,- Euro für Dich eine finanzielle Hürde, sprich uns gerne an)

