



**Clarity Coaching**

Cornelia und Walter Widmer  
Hegelstraße 101  
D-78056 VS-Schwenningen  
Tel.: +49 (0)7720 63439  
Fax: +49 (0)7720 65102  
E-Mail: mail@clarity-coaching.de

Aktuelles und weitere Informationen:  
**[www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de)**



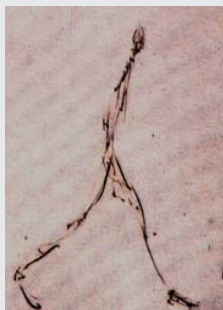
**Clarity Coaching**

Cornelia und Walter Widmer

[www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de)

## Klarheit, Kreativität, Selbstführung

Was unterstützt uns, ein erfülltes Leben zu führen, ein Leben in dem wir unsere Fähigkeiten und unsere Persönlichkeit entfalten können, zum Segen für uns und unser Umfeld?



Sich auf den Weg machen, um zu **werden was man ist**

**Ziele**

- Persönliche Begrenzungen überwinden
- Wachsamkeit im Augenblick schulen
- zu einer kreativen Lebensführung finden

**Inhalte**

- Zusammenspiel von Bewusstsein und Tiefenbewusstsein
- Ursachen des eigenen Verhaltens zurückverfolgen bis an die Wurzeln
- Das Körpergedächtnis aktivieren
- eine Sprache finden für frühes Erleben
- Neue Lebensbilder finden: kreative Transformation
- Lernen, sich und andere klar zu führen

**Methoden**

- Arbeit mit dem Unterbewusstsein
- Authentic Movement
- Gestaltungsprozesse in Bewegung
- Shiatsu, Sotai, Qi Gong
- Meditation

## Erkenntnis- und Entwicklungsweg

**Kreativ-Seminare**

"Wer sprechen kann, kann singen, wer gehen kann, kann tanzen".

Wir bieten den Rahmen dafür, sich in kreativen Prozessen zu erleben, unmittelbar, direkt und im Kontakt mit anderen.

Im Wechsel von strukturiert angeleiteter Bewegung und freier Improvisation werden unterschiedliche Facetten von Bewegung und Kommunikation erlebt, in denen jeder sich auf seine Weise erfahren kann.

Persönliche Themen sind Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen. Das Ergebnis aus der Bewegungserfahrung kann Erkenntnis über sich selbst sein.

**Theorie-Seminare**

Wer sich auf den Weg macht, neue Lebensziele anzusteuern, der erfährt oft erst einmal Widerstände in sich oder in seinem Umfeld. Um weitergehen zu können gilt es, die Muster der Widerstände genauer kennen zu lernen, ihre Ursachen zu ergründen und die bremsende Energie in fördernde umzuwandeln (Clarity-Process®). Dazu vermitteln wir Methoden, mit denen jeder sowohl selbst, als auch im Dialog mit Anderen arbeiten kann. Erfahrungen werden ausgetauscht und das Verständnis für innere Prozesse wird vertieft.

Seminartermine auf Anfrage oder online.



## Tanze dein Leben

### Authentic Movement

Nach einem einführenden Warm-Up wird der Raum geöffnet für Authentische Bewegung, in der alles da sein darf, was in uns an Bewegungsimpulsen auftaucht, auch das, was an Freude hindert. Wir bieten den Rahmen dafür, sich einzulassen auf den unwillkürlichen Bewegungsfluss, während gleichzeitig wache Sinne das Geschehen begleiten, ohne es beeinflussen zu wollen. Wir lauschen der Sprache des Körpers.

### Orientierung in Körper und Raum

Der geistige Aspekt von Bewegung steht im Vordergrund. Bewegungsstruktur fördert Bewusstseinsstruktur und schafft damit einen Rahmen für kreative Gestaltung. Auf der Basis der Laban - Bewegungslehre wird erfahrbar, wie klare Ausrichtungen auf die Dimensionen des Raumes das Bewusstsein für die Führung der Bewegung verfeinert. Raum in diesem Sinne ist der Körper-Umraum (Kinesphäre) und der Raum, in dem wir uns bewegen.

### Butoh – Japanischer Tanz

Bewegung als Meditation steht im Vordergrund. In verschiedenen Improvisationen, die alle Sinne ansprechen, werden tiefe Schichten des Erlebens erfahrbar. Der Körper findet seine eigene Bewegungssprache für das, was der Augenblick eingibt.



## Kursleiter



**Cornelia Widmer**, Dipl.-Choreografin, Lehrerin, Tanztherapeutin, Leitung des ForumTanz in Villingen-Schwenningen, Auftritte im In- und Ausland, langjährige Schülerin auf dem spirituellen Weg von Jeru Kabbal, Humanistische Psychologie / APT-Institut Kalifornien, Seminare und Prozessbegleitung. Schwerpunkte: Arbeit mit dem Körpergedächtnis, Authentic Movement, Clarity-Coaching, [www.cwidmer.de](http://www.cwidmer.de)



Portrait-Fotos: Ulrich Soeder 2002/2005

**Walter Widmer**, Dipl.-Ing., leitet ein Architekturbüro in Villingen-Schwenningen. Er ist Shiatsu-Praktiker und Berater mit den Schwerpunkten Nine-Star-Ki und Clarity Coaching. Als Musiker (Violine): Klassik und Improvisation, Projekte in Kombination mit Text- und Bewegungsgestaltung, [www.wwidmer.de](http://www.wwidmer.de)

Beide gemeinsam entwickelten das Clarity-Coaching Konzept: Persönliche Entfaltung infolge Aufarbeitung der Biografie, Erleben von Präsenz und Lebensfreude durch Förderung des kreativen Potenzials, unterstützt durch Meditation und Körperarbeit. [www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de).

## Einzelstunden Cornelia Widmer Tanztherapie, Clarity Process®

Wenn die Seele leidet oder der Alltag Schwierigkeiten bereitet, wenn man immer wieder an gleiche Grenzen stößt oder einfach mit seiner persönlichen Entwicklung weiterkommen möchte, bietet die Begleitung in Einzelstunden hierfür eine effektive Möglichkeit. Gearbeitet wird mit Methoden der Humanistischen Psychologie, der Tanztherapie, der Bewegungsanalyse, Focussing, Dialog mit dem Unterbewusstsein und mit Methoden aus dem Clarity Process®.



Tanzraum des ForumTanz in Villingen-Schwenningen

Ausgehend vom Prinzip 'Der Körper weiß alles, hat alles gespeichert und kennt die Lösung', werden schrittweise Einsichten in innere Strukturen und unbewusste Muster erarbeitet und ein tieferes Verständnis für die damit verbundenen seelischen Zusammenhänge vermittelt. Der Weg geht vom Erfahren zum Erkennen und Benennen bis zur Transformation. Mit dem Ergebnis: Ablegen alter Verhaltens-, Gedanken- und Bewegungsmuster zugunsten einer neuen Erlebnisfähigkeit.

### Termine

nach Vereinbarung Tel: 07720 63439

### Kosten

Einzelstunde 60 €

5er-Block 270 €, 10er-Block 540 €

## Einzelstunden Walter Widmer Shiatsu, Clarity Process®

**Shiatsu** kommt ursprünglich aus Japan und heißt "Finger-Druck".

Mit den Händen wird erspürt, in welchen Bereichen zu viel Energie verbraucht wurde und wo sich Energie gestaut hat, weil für sie keine Anwendung gefunden wurde.

Neben der wohltuenden und entspannenden Wirkung dieser Körperarbeit ist Shiatsu eine geeignete Methode, um Aufschluss über die Energieverteilung im Körper zu bekommen. Beanspruchungen im Alltag, aber auch die Wirkung unbewusster Muster spiegeln sich im emotionalen Erleben und beeinflussen die Körperstruktur.

Der Wert von Shiatsu als Körperarbeit im Sinne von Clarity Coaching liegt unter anderem darin, in Worte fassen zu können, was auf der geistigen und emotionalen Ebene wirkt und sich auf der feinstofflichen körperlichen Ebene als Ergebnis zeigt. Im Alltag kann sich dies als Unwohlsein, Stagnation, Beeinträchtigung, etc. äußern. Dieses mehr oder weniger unbewusste Geschehen kann über die Kombination von Shiatsu und Gespräch der Reflexion und der Bearbeitung zugänglich gemacht werden.



### Termine

nach Vereinbarung Tel: 07720 63439

### Kosten

60 € für eine Stunde

5er-Block 270 €, 10er-Block 540 €