

# Capacity



*Ausdehnung in Verbindung mit dir selbst*



Dein Raum - heilig.  
Deine Ausdehnung - unendlich, gefüllt mit deiner Essenz.  
Deine Bewegung - inspiriert und lebendig.

In dieser unglaublichen Zeit sind wir eingeladen und gefordert, in das Neue hineinzutreten, hineinzuwachsen, uns auszudehnen und in unserer inneren Sicherheit und Souveränität präsent zu sein. Und natürlich auch darin zu wachsen.

Dies alles fordert uns natürlich zuallererst, in unserer eigenen inneren Kapazität zu wachsen. Beginnen wir mit diesem Blick nach Innen, zu uns selbst hin, stärken wir die Verbindung und Kapazität unseres eigenen Raums, so wird es natürlich für uns

- uns selbst zu halten und zu führen.
- mental und emotional gestärkt, aus unserer inneren Sicherheit mit Situationen umzugehen.
- Raum zu sein, mehr zu empfangen, mehr aus unserer Essenz zu handeln und stimmige, nachhaltige Entscheidungen zu treffen, die uns in unserem GlücklichSein nähren.

**In CAPACITY geht es also um Ausdehnung in Verbindung mit dir selbst.**

So dass dein Raum gefüllt ist, dein Nervensystem sich regulieren kann und du souverän und genährt Wachstumsschritte machst, weil du bereit bist.

Weil du dich nicht mehr überforderst, pusht oder schneller sein willst, als dir tatsächlich gut tut, sondern dich in deiner Ganzheit ausdehnen kannst.

„Capacity“ ist ein Initiations-Wochenend-Workshop, in dem wir live zusammen kommen, um unsere Kapazität sanft und bewusst zu erweitern. Du kannst auch online teilnehmen, doch live dabei sein, ist noch viel schöner und auch gemeinsam in einem Raum sein ist unglaublich nährend in seiner Echtheit :-)

Es geht um lebendige Begegnung. Es geht um dich, dass du dich sicher fühlst, wenn es um dich geht und sicher, wenn du mit anderen den Raum teilst.

First things first: Wir beginnen mit deinem heiligen Raum.

Es ist ein Grundbedürfnis, sich im eigenen Raum sicher zu fühlen. Dies passiert vor allem dann, wenn wir unseren Raum ganz einnehmen.

Der erste Schritt „Dein heiliger Raum“ - ist eine Initiation, die dich unterstützt, deinen Raum zu klären (alles, was nicht deins ist, fällt raus), auszurichten und ganz einzunehmen. Die Kapazität des eigenen Raums zu erweitern, ist tatsächlich wie ein Muskel, den wir trainieren können. Und am besten starten wir bei den Basics, deinem eigenen sicheren Raum.

Im zweiten Schritt geht es um Expansion. Du wirst dir deiner aktuellen Ausdehnung bewusst und deiner gedachten und gefühlten Grenzen. Auch die sind superwichtig. Und erst wenn wir sie fühlen und achten, macht Erweiterung Sinn.

Ich führe dich durch eine Erfahrung, wie du Grenzen, die dir nicht mehr dienen, selbst aus deiner Liebe heraus überschreiben kannst. Freiheit und Selbstermächtigung sind lebendig und wachsen, denn du kannst es jederzeit für dich wiederholen, in deinem Raum, den du grenzenlos einnehmen und ausdehnen kannst.

Deine Bewegung - dein lebendiger Creationflow ist im dritten Schritt das, was deinen Raum jetzt füllt und immer lebendiger werden lässt. Mit dir selbst gefüllte, echte Lebendigkeit. Kraft. Stimme. Essenz. Neue Inspiration aus deiner Quelle heraus.

On the Go befreien wir verdrehte Macht- und Flussstrukturen und du erlebst, wie du selbst aus dir heraus Capacity und Flow bist, kreierst, ausdehnen kannst, und regulierst.

Capacity ist für Menschen, die Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit stärken möchten.

Die sich mehr Sicherheit in sich selbst und ihrem Raum wünschen.

Die gesunde Grenzen für sich kennenlernen und flexibel erweitern möchten.

Capacity ist für Menschen, die mit Menschen arbeiten und Räume für Entwicklung, Wachstum und Heilung öffnen.

Für Menschen, die mehr wollen, weil sie viel zu geben haben.

Die aus der Balance mit sich selbst führen und bewegen möchten.

Im Anschluss an den Live-Workshop ist es möglich, an einer kontinuierlichen Gruppe zur Vertiefung und Freude an Capacity teilzunehmen.

**Termin:** 20. - 21.Mai 2023

**Ort:** Freiburg, Raum des Friedens

**Ausgleich:** 1200,-€

**Anmeldung:** [info@irkaschmuck.de](mailto:info@irkaschmuck.de)