



# Newsletter - Mai 2023

Großalmerode, 18.05.2023

Hallo ihr Lieben,

ich freue mich euch wieder einmal zu schreiben. Seit dem letzten Newsletter ist viel Neues passiert. Das Kulturzentrum Musa in Göttingen kam für mich als Veranstaltungsort dazu. Dort finden nun auch Freies Tanzen und Improabende mit mir statt. An der Uni-Göttingen bin ich mit meinen Angeboten, bei einem Gesundheits-Projekt für Studenten (Präventionsarbeit für psychosomatische Beschwerden), dabei.

Im Juni schließe ich meine Yogalehrer-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Beckenboden ab, in der ich mein Wissen vertieft hab. Bei mir zu Hause, im gemütlichen Wohnzimmer, werde ich zukünftig Yogagruppen anbieten.

Ich bin dankbar, dass in Kassel, vor allem, das Freie Tanzen freudig angenommen wird. Dort bleibt alles beim Alten und ich stehe weiterhin alle zwei Wochen für Freies Tanzen, Improabende und einmal im Monat für Improtheater nach Boal zur Verfügung. Im Moment suche ich einen größeren Raum in Kassel für unsere Kurstreffen, schreibt mir gerne, wenn ihr Tipps und Ideen habt.

Hier geht es zu den aktuellen Terminen: <http://www.honnali.de>, oder schau weiter unten.

Ich möchte ein paar Gedanken mit euch teilen, die mir wichtig sind in die Welt zu tragen und ein Bewusstsein für dieses Thema zu schaffen. Ein spirituell-philosophischer Exkurs. Ich freue mich über Austausch und von euren Erfahrungen zu diesem Thema zu hören.

Lesen & Lauschen

Ich lade dich ein anders zu zuhören, als du es vielleicht gewöhnt bist. Lies diesen Text. Lies ihn in einer entspannten Haltung. Damit meine ich nicht deine



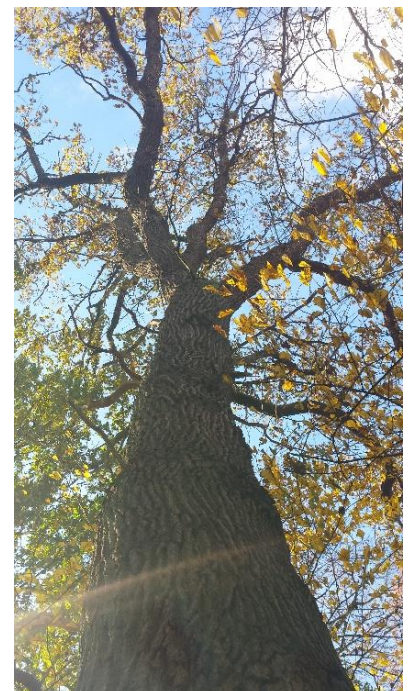
Sitzposition, obwohl das auch nützlich sein kann, bequem zu sitzen, zum Beispiel auf dem Sofa. Ich rede von deiner Inneren Haltung. Entspanne dich. Lies diesen Text, vielleicht sogar laut. Deine Seele wird lauschen. Dein Verstand wird versuchen zu verstehen, in Schubladen ein zuteilen: Das mag ich, das finde ich komisch, was sie schreibt. Lass deinen Verstand dieses jetzt schon gescheiterte Vorhaben beenden. Er beendet es, indem du deine Aufmerksamkeit von ihm abwendest und deinem Lauschen Aufmerksamkeit schenkst. Wenn du etwas komisch findest und dein Verstand sich einschaltet und sagt: „Hä? Was ist das denn?“. Atme, lass los und lies weiter. Deine Aufgabe ist es beim Lesen hinter die Wörter zu lauschen. Was für ein Gefühl, Atmosphäre kommt bei dir an. Es geht nicht um die Wörter, es geht um das was sie transportieren. Ich lade dich ein mit deiner Seele horchend zu lesen, wenn dir etwas nicht schlüssig vorkommt, lass es un schlüssig bleiben und bleib mit deiner Aufmerksamkeit da, wo du für dich etwas hören kannst. Das was gerade für dich nützlich ist. Und wenn jetzt dein Verstand kommt und sagt, wie soll ich denn mit meiner Seele lauschen?! Entsteht der Krampf des „Richtig-Machens“, des „Einordnen-Wollens“ erneut. Lass ihn da. Nimm deinen Fokus von ihm. Wie von einem Theaterstück. Lass das Spiel auf dieser Bühne und du bringst deine Aufmerksamkeit auf deine andere Bühne: Die entspannte Haltung. Hab Spaß



beim Lesen. Es ist für dich. Du musst nichts Krasses erlernen oder beurteilen. Nimm das mit, was dir gut bekommt und lass das andere da.

Ok Gott, wenn du möchtest, dann sterbe ich jetzt. So fing mein Leben wirklich an.

Ich lag in der Notaufnahme im Krankenhaus. Ich war an ein großes Gerät angeschlossen, das meine Vitalfunktionen überwachte. Mein Herzschlag sprang von 40 zu 170, hin und her. Mir war extrem schwindelig. Diagnose: Holiday Heart. Eine Freundin saß neben mir und wir meditierten. Sie hatte ihre Hand auf meinem Bauch und wir atmeten zusammen. Doch egal wie ruhig ich atmete, oder wie still meine Gedanken waren, mein Herz rastete aus. Die Erkenntnis, dass nichts half, um mein Herz zu beruhigen, machte mir wahnsinnige Angst. Durch die Angst in Wut verloren, schrie ich Gott an: „Wie kannst du nur! Ich bin viel zu jung! Du kannst Ältere wegnehmen von dieser Erde, aber doch nicht mich! Ich habe hier noch so viel vor! Ich will noch so viel erleben und machen! Das ist unfair! Bitte lass mich hier! Ich mache alles, was du sagst! Aber bitte lass mich hier auf dieser Erde!“ Ich wurde ganz still und war einfach nur noch traurig und verzweifelt. Auf einmal hatte ich Brustschmerzen. Mein Herz raste und wurde immer schneller. Der Apparat piepte wie verrückt. Ich schloss die Augen. Es fühlte sich so an, als ob sich mein Herz aus meiner Brust raus zu reißen versuchte. Es tat höllisch weh. Ich fing an mich von meinem Körper zu lösen. Aber nicht, wie ein Geist oder ähnliches, sondern es fühlte sich eher an, als ob ich mich in jede Himmelsrichtung ausdehnte und ich nicht mehr mein Körper war. In dem Moment war mir klar, dass ich sterben werde. Ich hatte ein paar Bilder vor meinen Augen von Freunden und



Familie. Ich verabschiedete mich von ihnen. Dann hatte ich einen Satz in meinem Kopf, der sich in mein Hirn brannte: „Ok Gott, wenn du möchtest, dann sterbe ich jetzt“, und ich starb. Ich war gar nicht mehr



vorhanden in dem Maße, wie ein Mensch es auf dieser Welt kennt. Es gab keine Christin mehr. Der Einfachheit halber schreibe ich jetzt ‚ich‘, aber es war nicht mehr Christin, die es erlebte. Christin war tot mitsamt ihren Erinnerungen. Es gab auch kein Erleben mehr. Es gab niemanden, der etwas erlebte. Ich kann jetzt alles erzählen und beschreiben, wie es war, da etwas tief in mir verankert blieb. Es ist nicht in meinem Körper oder außerhalb oder überall. Es ist einfach da. Ich würde es eher als ein Wissen beschreiben, als ein tiefes Vertrauen. Der Tod hat ein Tor in mir geöffnet, das lange verschlossen war. Ich habe mich in meinem Leben einsam gefühlt. Es war immer eine

latente Sehnsucht nach mehr Erfüllung. Ich habe mich vorher halb leer gefühlt und gleichzeitig geführt, wusste aber nicht wohin es ging. Ich hatte von außen betrachtet ein schönes Leben, habe viel mit meinen Freunden unternommen, doch ich hatte keine wirkliche Verbindung zu meinen Mitmenschen. Es zog alles an mir vorbei. Ich lebte schnell, hatte viel zu tun und habe einfach so gelebt, wie man halt so lebt. Doch seit meinem Tod, fühle ich mich verbunden mit allem und jedem hier auf dieser Erde. Ich spüre den Tod in mir. Ich sage das extra provokativ. Früher hatte ich eine gruselige Vorstellung vom Tod. Glaubenssätze, wie: „Er kommt, um dich zu holen“, etc.. Das hat mir Angst gemacht, also wollte ich ihn nicht. Doch paradoxer Weise, je weniger ich den Tod wollte, desto abgestorbener fühlte ich mich innerlich. Nach der Todes-Erfahrung habe ich Freundschaft mit dem Tod geschlossen. Das war das Beste was mir in meinem Leben geschehen ist. Ich rate keinem mit dieser Aussage Suizid zu begehen. Worum es mir geht: Ich habe in einer Wunschwelt ohne Tod gelebt. Ich wollte ihn nicht wahrhaben. Doch beides gehört zum Leben: Geburt und Tod. Wenn man eines von beiden nicht so toll findet, dann lebt man nur halb.

Umso näher man der Wahrheit kommt, umso Verbundener fühlt man sich. Die Kraft des Todes ist radikal. Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn eine nahestehende Person stirbt. Hast du das schon einmal erlebt? Erinnerst du dich: Wie fühlte sich die Zeit für dich in diesem Moment an, als du die Nachricht erhieltst? Wie als ob die Zeit stehen bleibt? Alles wird heller und langsamer? Deine alltäglichen Konflikte werden unwichtig? Das ist ‚im Moment sein‘. Die Kraft des Todes macht wach und holt dich zu dem zurück, was für deine Seele essenziell ist. So ein Moment ist still.



Frage dich aus der Stille heraus: Wofür brennst du? Was wollte dein Herz schon immer in die Welt bringen? Was ist dein Potenzial, dein Geschenk für die Welt?

Das ist die Essenz meiner Vision. Aus der Stille erblühen. Ich möchte dir einen Raum schenken, wo du still werden darfst. Wo du, in meinen Worten ausgedrückt, du kannst

es für dich anders umschreiben, die Kraft des Todes für dich nutzt, dein Potenzial zu leben. Das, was dein Herz erfüllt.

Diese Stille ist spürbar. In alltäglichen Erledigungen und auch beim Schlafen. Sie ist immer da. Bei jedem von uns. Es ist nichts hochschwebendes oder mit einem ‚plink‘ erscheinendes. Es ist keine weiße schwebende, Mantra singende Gestalt. Es ist etwas Bodenständiges. Manche nennen es auch Intuition. Dieses Gefühl von getragen sein, spüren, dass egal was passiert, ob du einen geliebten Menschen verlierst und trauerst, ob du deinen Job verlierst und nun Existenz-Ängste hast, deine ruhende Basis bleibt bestehen.

Genau das ist das, was ich vermitteln möchte. Ich biete dir Möglichkeiten, um in die innere Stille zu fallen. Ich möchte dir einen geschützten Rahmen anbieten, wo du alle Gedanken und Ängste, die dich suchend halten, gehetzt machen, nicht so richtig erfüllt fühlen lassen, still werden. Lass sie fallen, erfülle sie mit Urvertrauen und erlaube deinem Herzen sich vom Leben kitzeln zu lassen.

homnali - Sein im Urvertrauen

Nun folgen meine aktuellen Angebote mit Terminen. Viel Spaß beim Durchstöbern.

### **Christin Krenz**

Tanz-/ Theaterpädagogin  
Beckenboden-Yogalehrerin

homnali-Coach

Tel.: 0162 6846 758

E-Mail: [info@homnali.de](mailto:info@homnali.de)

[www.homnali.de](http://www.homnali.de)



# Tango & Kizomba Retreat



**01. - 08. Oktober 2023**

Mein Herzensprojekt ❤️

Ein Retreat in einem malerischen Bergdorf bei Valloria, Italien.

Für Paare, die sich eine romantische, Nähe bringende Zeit schenken wollen. Oder für Solos, die innehalten möchten. Inspiriert für eine frische Ausrichtung in ihrem Leben.



## Was erwartet dich?

Unterricht mit Fokus auf das Führen und Folgen, als Paar die Verbindung zueinander entspannt halten. Sonne, Yoga, Meditation und wohlthuende Menschen.

Komme als Solo, Paar oder zu mehreren zusammen.



**Für Anfänger. Keine Vorkenntnisse notwendig.**

Spielerisches eintauchen ins Führen und Folgen.



## Freue dich auf:

Ein liebevolles restauriertes Gasthaus mit Pool für uns alleine

7 x Übernachtungen im EZ, DZ oder MZ

6 x Frühstück, Mittagessen & abendliche Snacks

1 Std Yoga täglich + 5 Std. Tanz-Workshops täglich

Abendliche Milongas & live Musik

1 x Gemeinsames Dinner am Meer

Shuttle Service nach Valloria

**Sichere dir dein Frühbucherrabatt und melde dich an. [www.homnali.de](http://www.homnali.de)**



# Freies Tanzen

Ein Tanzabend für dich, bei dem du wertfrei alles raustanzen darfst was in dir steckt.

Lass deine Kontrolle fallen.

Wir kreieren gemeinsam einen Abend, indem jeder Tänzer ohne Urteile sich von seinem Körper sowie seinen intuitiven Schritten führen lässt. Ich lege eine Mischung aus ruhiger und feuriger Musik auf. Es beginnt seicht, steigt ins Chaos und endet in einem Moment der Stille.



## Aktuelle Termine in Kassel

jeden 2. Freitag im Hasselweg, 19 Uhr

19.05.	14.07.
02.06.	28.07.
16.06.	11.08.
30.06.	25.08.

## Aktuelle Termine in Göttingen

jeden 2. Sonntag in der Musa, 19 Uhr

21.05.	16.07.
04.06.	30.07.
18.06.	13.08.
02.07.	27.08.

## Aktuelle Termine in der Uni Göttingen

Falls du Student bist in Göttingen, schaue gerne beim Uni-Sport, Sparte Gesundheits-Projekt, nach aktuellen Terminen.

**\*weitere Termine nach Absprache  
für externe Gruppen/Firmen buchbar**

Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de) oder rufe mich an für eine persönliche Beratung.

# Improabend



## **Spiel dich glücklich.**

Wir treffen uns, um aus der Stille heraus zu improvisieren. Dieser Abend ist für dich, wo du so sein darfst wie du bist.

## **Entdecke deine erfüllende Kreativität.**

Dich erwartet Spiel und Meditation.

Ein Ausprobierplatz für deine Seele. Gemeinsam pure Momente entstehen lassen!

**Keine Vorkenntnisse notwendig.** Außer deine Bereitschaft mit Freude zu Scheitern ;) )

## **Aktuelle Termine in Kassel**

jeden 2. Freitag im Hasselweg, 17 Uhr

19.05.	14.07.
02.06.	28.07.
16.06.	11.08.
30.06.	25.08.

## **Aktuelle Termine in Göttingen**

jeden 2. Sonntag in der Musa, 17 Uhr

21.05.	16.07.
04.06.	30.07.
18.06.	13.08.
02.07.	27.08.

## **Aktuelle Termine in der Uni Göttingen**

Falls du Student bist in Göttingen, schaue gerne beim Uni-Sport, Sparte Gesundheits-Projekt, nach aktuellen Terminen.

\*weitere Termine nach Absprache  
für externe Gruppen/Firmen buchbar

Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de) oder rufe mich an für eine persönliche Beratung.

# Improtheater nach Boal



**Wie oft gehst du aus einer Situation und denkst: Das war nix.**

Beim Improtheater geht es mir genau um diesen Moment. Wir stellen Probleme auf und werden auf spielerische Art im Verlauf mit unseren Mustern konfrontiert. An diesem Punkt bekommen die Teilnehmer dann Möglichkeiten wie sie anders reagieren können. Dadurch können sie sehen was genau in ihnen das Hindernis ist und was sie letztendlich immer wieder dazu bewegt, nach dem alten Schema zu handeln.

**Eine Mischung aus Schauspielmethoden und systemischen (Familien-) Aufstellungen**

**Ein kreativer Spiel- und Ausprobierplatz für deinen Alltag.**

**Keine Vorkenntnisse notwendig**

Improtheater nach Boal ist eine individuelle Methode Gruppendynamiken zu reflektieren und zu stärken. Es ist eine leichte, kreative Art für Berufsgruppen Themen oder Ziele zu erproben. Ich habe zum Beispiel Pflegepersonal mit Boal gecoacht, um ihren Umgang mit den Patienten zu schulen.

## Aktuelle Kurse in Kassel

Sa., 20.05.      Sa., 12.08.

Sa., 15.07.      Sa., 09.09.

## Aktuelle Termine in der Uni Göttingen

Falls du Student bist in Göttingen, schaue gerne beim Uni-Sport, Sparte Gesundheits-Projekt, nach aktuellen Terminen.

**\*weitere Termine nach Absprache für externe Gruppen/Firmen buchbar - Supervision**  
Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de) oder rufe mich an für eine persönliche Beratung.



## Homnali - Einkehr Tanz



**Eine bewegte Meditation und eine bewegte Massage zugleich.**

Reiche mir deine Hände, ich tanze mit dir.

Erfahre wie es ist, wenn dein Körper durch die Musik getragen und geführt wird.

Ich leite dich mit verschiedenen Elementen aus Paartanz und freien Bewegungen. Deine einzige Aufgabe für diesen Moment ist es dich hinzugeben und zu folgen.

**Es geht nicht um Tanzschritte oder darum etwas „richtig“ zu machen.**

Vorkenntnisse in Paartanz sind nicht notwendig.

**In dir darf ein Raum entstehen, indem du vertraust und entspannst.**

Termine finden immer nach Absprache statt.

Ich gebe die Einzelsitzungen im Raum Kassel, Göttingen und Witzenhausen.

Wenn du Fragen hast und mehr Details erfahren magst, rufe mich gerne an.

## Homnali Beratung



*Lebensberatung – Mediation – Supervision*

Einzelberatungen für alle Themen im Leben, die dich beschäftigen. Von beruflicher Visionssuche bis zu persönlicher Konfliktlösung.

## Tod - Geburt - Beziehung - berufliche Weiterentwicklung

Ich möchte dir die Möglichkeit geben, dein Potenzial zu entfalten. Jeder hat eine strahlende Essenz in sich. Lass uns zusammen im Gespräch dein Spiel- und Standbein enthüllen und üben.

Meine Aufgabe liegt darin, dir ordnend zur Seite zu stehen mit Methoden der Supervision, Mediation oder Innerer Arbeit (Selbsterforschung).

Komme mit deinem Anliegen zu mir ohne zu wissen was daraus wird. Dein Wunsch nach Lösung, Ausprobieren oder Erforschung ist ausreichend.

Termine finden immer nach Absprache statt.

Ich gebe die Einzelsitzungen im Raum Kassel, Göttingen und Witzenhausen.

Wenn du Fragen hast und mehr Details erfahren magst, rufe mich gerne an.

## Homnali Yoga (online & in Person)



### **Für einen gesunden Beckenboden.**

Dienstag & Donnerstag in Uengsterode und Mittwoch online per Zoom.

In unserem Treffen erwartet dich Prana Arbeit (Atemübungen), Bewegungen zur Core Stability, Meditation und Beckenboden-Entspannung und -Aufbau.

### **Für ein stabiles, stilles und flexibles Körper-, Geist- und Seelen-Bewusstsein.**

Richte dich auf in der entspannten dreidimensionalen Schwebespannung, wo du und dein Körper getragen werden. Die Übungen werden mit tiefem Wissen aus der Advaita Lehre (alte Yogalehre) unterfüttert.

**Keine Vorkenntnisse notwendig**  
**Schwangere und junge Mütter sind herzlich willkommen**

### **Termine Online**

Einmal wöchentlich per Zoom  
Jeden Dienstag oder Mittwoch  
Für alle Levels 7:40 - 8:25 Uhr

### **Termine in Uengsterode**

Einmal wöchentlich in gemütlicher Atmosphäre  
Dienstag (ungerade KW) & Donnerstag (gerade KW)  
Für alle Levels 18:30 - 20:00 Uhr

### **Aktuelle Termine in der Uni Göttingen**

Falls du Student bist in Göttingen, schaue gerne beim Uni-Sport, Sparte Gesundheits-Projekt,  
nach aktuellen Terminen.

**Es sind fortlaufende Kurse.**



Mehr Infos unter [www.homnali.de](http://www.homnali.de)

Oder rufe mich an für eine persönliche Beratung