



upHang

Herz über Kopf

Vita

2010

Starke Schmerzen im Rücken führen Torio in die Ostschweiz. Dort macht er seine erste sehr gute Erfahrung mit der Umkehrhaltung.

2011

Torio's erster Basicworkshop beim Hangab-Begründer Hartmut Bez in Lellwangen- Bodenseeregion, der diese Art der Umkehrhaltung HANGAB (deutsch ausgesprochen) nennt.

2012

Dora's erste Hangab-Session bei Hartmut Bez, die zum Entschluss führt, diese wunderschöne Erfahrung zu vertiefen.

2013

Dora's erster und Torio's zweiter Basicworkshop bei Hartmut und Petra Bez.

Entstehung einer ersten Vision, mit dem Hangab gemeinsam zu arbeiten.

Gemeinsamer Kauf des speziellen Seilzugs, dem Hangab-Lift.

Ab dann intensives gemeinsames forschen praktischer und theoretischer Art mit der Umkehrhaltung.

Gegenseitiges aushängen oder Selbstaushängung unter Beaufsichtigung des anderen im Estrich indoor, an Bäumen im Wald sowie in Parks outdoor

2014

Begleitung von Freunden und Bekannten von Dora oder Torio oder von Beiden durch die Umkehrhaltung in Wil/SG Kulturwerkstatt.

Ab 2015

Weitere Stationen kommen dazu, wo wir Sessions anbieten:

Zürich Yoga Zentrum, Weggis am Vierwaldstätter See, D-Bad Säckingen, D-Konstanz, Möhlin/AG, Oberlunkhofen/AG, Luzern und Basel.

2016

Torio beginnt seine Teilselbständigkeit mit der Umkehrhaltung.

Fortbildungen bei Petra und Hartmut Bez (Basicworkshop 2 und Family Gathering).

Seminarzentrum Waldhaus in Lützelflüh und Thielle kommen als weitere Stationen dazu.

2017

Badhüsli Breite in Basel: Besondere Sessions direkt am Fluss.

Begleitung von Gruppenprozessen zu Zweit.

Dora schliesst die Hangab-Ausbildung mit dem Zertifikat HANGAB PRACTITIONER ab.

2018

Entstehung der Bezeichnung „upHang“ für unser Angebot dieser besonderen Form der Körperarbeit. „Geburt“ unserer Website.

Was es noch zu sagen gibt – oder warum wir das machen?

Wir sind beide sehr interessiert an persönlicher Entwicklung und haben jeder für sich wie auch gemeinsam unzählige Work- und Playshops in den Bereich Tanz, Meditation, Schamanismus, Massage und weitere Körperarbeiten besucht.

Für die Arbeit mit der Umkehrhaltung haben wir uns entschlossen, weil wir damit eine Möglichkeit entdeckt haben, innerhalb kurzer Zeit tiefe Erlebnisse sowohl körperlicher wie auch geistig-seelischer und auch spiritueller Art zu machen. Es fasziniert uns, dass der upHang Erfahrungen und neue Erkenntnisse ermöglicht, die wir sonst in einem 1-2 tägigen Workshop machen.

Der upHang unterstützt im Besonderen das Loslassen auf wohlthuende Weise.

Dabei ist jede Session einzigartig und wirkt genau dort, wo sie gebraucht wird. Bei einem „Hexenschuss“ half Dora der erste upHang-Ground den Rücken wieder so weit zu mobilisieren, dass ein Gehen in aufrechter Position möglich war. Eine zweite bis dritte Behandlung brachte die Schmerzen ganz zum Abklingen. Regelmässige upHang-Sessions bringen all die Vorteile, die z.B. im Yoga von den Umkehrhaltungen beschrieben werden. Regelmässig die Welt auf den Kopf zu stellen gilt dort als Wundermittel für körperliche und emotionale Gesundheit.

Als wir anfangen, Sessions mit der Umkehrhaltung anzubieten, bekamen wir innerhalb kurzer Zeit die besten Rückmeldungen, die man sich als Bodyworker oder Prozessbegleiter nur wünschen kann. Dies ermutigte uns, dranzubleiben und weiterzumachen.

Wenn wir als Paar arbeiten und Einzelne oder Gruppen durch die Umkehrreise begleiten, bringen wir unseren ganzen bunten Strauss an Lebens- und Berufserfahrungen sowie unsere männlichen und weiblichen Qualitäten mit ein. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

Mal verbrennen wir wohlriechende Kräuter, unterstützen den Prozess mit der Schamanentrommel oder weiteren Klängen wie Shanti, Hang oder Songpad und unsere eigenen Stimme. upHang – Herz über Kopf – von Kopf bis Fuss im Lebensfluss.

Wir freuen uns auf dich!
Dora und Torio

Sterne die über mir funkeln
sie küssen meine Füsse
sie rieseln durch mich hinab
sie erinnern mich
dass ich aus Himmel gemacht bin
dass ich Raum bin
dass ich Gast bin auf dieser Erde
ich stehe auf und atme
meine Füsse küssen die Erde

Kristin Glenewinkel