



## Infoabend im Mondlicht: Die Sprache des Herzens

Von *pr\_berlin*

Erstellt am 22 Aug 2011 - 11:10

Raquel Artiles stellt neue Bewegungs- und Entspannungsmethode vor / Interessenten erwartet ein spannender Abend mit praktischen Tipps / Alles darf liebevoll fließen, lautet das Motto.

Berlin. Jede und jeder hat innere Blockaden, möchte sich in dieser hektischen Zeit irgendwie entspannen – und hat ein paar Kissen und bequeme Kleidung zuhause. So ausgerüstet ist man schon bereit für CATARA®. Was sich hinter diesem Namen verbirgt, erklärt am 25. August 2011 um 20 Uhr in der Buchhandlung Mondlicht in der Kreuzberger Oranienstraße die Begründerin Raquel Artiles. Die Sprache des Herzens in Bewegung setzen, das ist der Ansatz der ganzheitlichen Methode, bei der sich alles um den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, mit Emotionen und Gedanken dreht.

Was ist das Neuartige an CATARA® – der Name setzt sich zusammen aus dem spanischen Casa und Tara, der tibetischen Gottheit für Mitgefühl? Wie sehen die Körperübungen aus, die den inneren Energiefluss aktivieren? Und wie gelangt man zu einer natürlichen Körperhaltung, zu Entspannung und Wohlfühlgefühl? Antworten unter anderem dazu gibt Artiles an diesem Abend, Fragen sind herzlich willkommen. CATARA® richtet sich an Kinder und Erwachsene, an Menschen, die unter Stress, Schmerzen und Haltungsproblemen oder an psychosomatischen Erkrankungen wie dem Burn-Out-Syndrom leiden. Es wirkt vorbeugend und tief regenerierend.

Raquel Artiles weiß, wovon sie spricht: Sie ist selbst an Fibromyalgie erkrankt und lindert durch CATARA® ihre Schmerzen. Sie möchte Hoffnung schenken: „Durch die Übungen lernen wir unsere Gefühle zum Ausdruck zu bringen und verstehen die Wirkung, die unsere Gedanken auf unseren Körper haben.“ Die erfahrene Trainerin erklärt weiter: „Nach der ersten Phase, in der man den momentanen Zustand des Körpers, der Gedanken und Emotionen erfährt, werden die Muskeln des ganzen Körpers sanft und grundlegend gekräftigt, sorgfältig entspannt und gedehnt. Je nach individueller Situation und Bedürfnis wird gezeigt, welche Übungen der Körper braucht, um Beschwerden heilen zu können.“

Für alle, die auf ihr Herz hören, ist es ratsam, sich frühzeitig anzumelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

### Veranstaltungsinfos

Ort: Buchhandlung Mondlicht, Oranienstraße 14, 10999 Berlin

Datum: 25. August 2011, Beginn 20 Uhr

Eintritt: 5€

Infos unter 030 618 30 15 oder auf [www.catara.de](http://www.catara.de) [1]

### Über CATARA® – Meditation in Bewegung

CATARA® ist Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Stress und psychosomatischen Beschwerden. Es verbindet Körper- und Energiearbeit miteinander und stellt die individuellen Bedürfnisse des Menschen in den Vordergrund. Dessen weibliche und männliche Energie aus der Sicht einer Frau in Einklang zu bringen, ist ein weiterer Pluspunkt der Methode. CATARA® besteht aus präzisen Übungen, die in fließenden Bewegungen ablaufen. Dabei wird die Tiefenmuskulatur, an die kein auspowerndes Work-Out herankommt, gestärkt, gedehnt und in Gleichgewicht gebracht. Vor allem aber wirkt CATARA® ganzheitlich, auf der Ebene des Geistes, des Körpers und der Emotionen. So werden Blockaden gelöst und die Lebensenergie kann wieder frei fließen.



### Über Raquel Artiles

Raquel Artiles, Jahrgang 1972, ist Kommunikationswissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung in der Körper- und Energiearbeit. Bevor sie von 2005 bis 2007 CATARA® entwickelte, war sie über 20 Jahre als Jazz Dance-, Aerobic-, Yoga- und Pilates-Trainerin in Sportstudios und Ausbildungszentren in Las Palmas, Madrid, Düsseldorf und Berlin tätig. Positive Erfahrungen mit Reiki, die Einweihung zur Reiki-Meisterin und die Auseinandersetzung mit ihrem an Fibromyalgie erkrankten Körper inspirierten sie zur Entwicklung von CATARA®. Heute unterrichtet sie die Methode in verschiedenen Zentren der Hauptstadt und gibt tageweise Workshops für und in Unternehmen.

### Kontakt zu Raquel Artiles

Raquel Artiles – CATARA® und Energiearbeit

Melchiorstraße 2

10179 Berlin

Telefon 0151 58885385

[raquelartiles@catara.de](mailto:raquelartiles@catara.de) [2]

[www.catara.de](http://www.catara.de) [1]

[www.catarareiki.com](http://www.catarareiki.com) [3]

### You tube:

<http://youtu.be/DWIyZg2gdWo> [4]

[http://youtu.be/x\\_zxO1DPJjs](http://youtu.be/x_zxO1DPJjs) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:26):** <http://www.medkom24.eu/node/14922>

### Links:

[1] <http://www.catara.de>

[2] <mailto:raquelartiles@catara.de>

[3] <http://www.catarareiki.com>

[4] <http://youtu.be/DWIyZg2gdWo>

[5] [http://youtu.be/x\\_zxO1DPJjs](http://youtu.be/x_zxO1DPJjs)