

„Abstand bringt die Dinge näher“ (Max Frisch)

Ein Übungsweg mit der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)



© Griesshammer / Pixabay.com / Pfarrbriefservice

Schnuppertag KBT

Heinrich-Fries-Haus, Heilbronn



Katholische Erwachsenenbildung
Stadt- und Landkreis Heilbronn e.V.

„Abstand bringt die Dinge näher“ (Max Frisch)

Eigentlich haben wir vom Abstand halten genug! Wie groß die Sehnsucht und die Freude an Kontakt und Berührung. Gleichzeitig kennen viele Menschen die Erfahrung zu einem Menschen, einer Situation, einem Problem keinen Abstand mehr zu bekommen. Gedanken können nicht abgestellt werden, belastende Emotionen rauben den Schlaf und verhindern die Lebensfreude. An diesem Tag wollen wir durch Achtsamkeitsübungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie Abstand zum Alltag gewinnen. Unser Körper weiß dazu mehr als wir denken. Er steht an diesem Tag im Mittelpunkt. Die KBT ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode, bei der Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage des Denkens, Fühlens und Handelns genutzt werden. Die Arbeit mit Symbolen fördert die Fähigkeit Gefühle, die nicht mit Worten fassbar waren, differenzieren und ausdrücken zu lernen. Selbstvertrauen und Handlungskompetenz werden gestärkt.

Vorerfahrungen mit KBT sind nicht notwendig. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung wird vorausgesetzt. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Matte, Decke.

Termin

Samstag, 27.11.2021, 9.30 – 17 Uhr

Leitung

Birgit Bronner, Dipl. Theologin, Körpertherapeutin (KBT)

Ort

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr.13, Heilbronn

Anmeldung

Tel.: 07131/7411101

keb.heilbronn@drs.de

www.keb-heilbronn.de

Kurs-Nr.: 21271 | 49,- €