



Foto: ashley-batz-unsplash

Auf den Körper hören

Ein Tag mit der Konzentrativen
Bewegungstherapie (KBT)

Samstag, 11.02.23

Haus der Katholischen Kirche

Auf den Körper hören

Ein Tag mit der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)

SA 11.02.23, 09:30 - 17:00 Uhr

Haus der Katholischen Kirche

Birgit Bronner, Dipl. Theologin, Körpertherapeutin (KBT)

49,00 €

Der Weg vom „Kopf in das Gefühl“ ist manchmal weit - und noch viel weiter ist häufig der Weg, dass ich meinen Empfindungen und Gefühlen vertraue und auf meinen Körper hören lerne. Spüre ich mich gut: in meinen Bedürfnissen, mit meinen Grenzen, meinen Wünschen oder überlege ich nur, ohne auf meine konkrete Verfassung zu schauen, und diese miteinzubeziehen? Darf mein Körper „mitreden“ bei Entscheidungen, Planungen und Projekten oder spielt er meistens gar keine Rolle? An diesem Tag wenden wir uns bewusst der Wahrnehmung unseres Körpers zu und dem, was er uns sagen will. Wie können wir damit gut umgehen; auch dann, wenn unsere Bedürfnisse nicht befriedigt werden können. Was heißt es dann: trotzdem auf den Körper zu hören? Die Konzentrative Bewegungstherapie ist eine Methode, welche die Bewegung und den Raum einbezieht. Neben der konkreten Arbeit mit und am Körper, arbeitet sie auch mit Symbolen und Materialien wie Bällen, Seilen und Stäben, um das körperliche Erleben zu verstärken. Eine spannende Methode, die erlebt sein will und erst im Probieren zeigt sich, ob das etwas für mich ist. Die Bereitschaft zu Selbsterfahrung und Arbeit in der Gruppe wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und Decke

Anmeldung unter K-23-1-1401

Katholisches Bildungswerk Stuttgart

Königstraße 7, 70173 Stuttgart

Tel. 0711 / 70 50 600

info@kbw-stuttgart.de

www.kbw-stuttgart.de