

„Du führst mich hinaus ins Weite“

Ein Tag mit der Konzentrativen Bewegungstherapie

Wer von uns Menschen wünscht sich nicht immer wieder aus engen, bedrückenden Situationen Wege in die Weite und Freiheit zu finden? Der Alltag, Ereignisse im Großen und im Kleinen können eng und unfrei machen. Die Zeit der Corona-Pandemie, welche viele Begrenzungen und Einengungen mit sich brachte, hat uns gezeigt, wie groß die Sehnsucht des Menschen danach ist. Gleichzeitig gibt es aber auch die Möglichkeit sich in der Weite und in der Freiheit zu verlieren: manchmal tut Enge und Begrenzung gut, um mich in meiner Wirksamkeit wahrzunehmen.

An diesem Tag wollen wir uns mit der Hilfe der Konzentrativen Bewegungstherapie diesem Thema nähern. 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, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und zu körperorientiertem Arbeiten wird vorausgesetzt. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Matte, Decke.

Termin

Samstag, 28.01.2023, 9.30 - 17 Uhr

Leitung

Birgit Bronner, Dipl. Theologin, Körpertherapeutin (KBT)

Ort

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr.13, Heilbronn

Anmeldung

Tel.: 07131/7411101 oder keb.heilbronn@drs.de

Kurs-Nr.: 22250 | 50,- €

„Du führst mich hinaus ins Weite“

Ein Tag mit der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)



Heinrich-Fries-Haus, Heilbronn



Katholische Erwachsenenbildung
Stadt- und Landkreis Heilbronn e.V.