

(LEBENS)ÜBERGÄNGE GESTALTEN

Ein Tag mit der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)

Leben ist ein Prozess. Als Säugling in Abhängigkeit geboren entwickelt sich der Mensch zu einem erwachsenen Menschen, der im Laufe seines Lebens verschiedene Abschnitte durchlebt. Gerade die Übergänge vom einen zum anderen haben es dabei in sich:

Der Übergang von der Herkunftsfamilie zur eigenen Familie, vom Paar zur Familie, vom Arbeitsleben in den „Ruhestand“. Der letzte Übergang ist der Tod. Darüber hinaus prägen Übergänge unseren Alltag: Von der Nacht in den Morgen, vom Morgen zum Nachmittag, vom Aufstehen zur Arbeit, von der Arbeit zur Pause, usw.

Häufig kann das Gefühl entstehen, dass ich diesen Übergängen einfach unterworfen bin oder ihnen hilflos gegenüberstehe. Dabei können wir solche Übergänge bewusst gestalten.

An diesem Tag wenden wir uns mit Hilfe der Konzentrativen Bewegungstherapie diesem Thema zu.

Die KBT ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode bei der Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage des Denkens, Fühlens und Handelns therapeutisch genutzt wird. Dazu gehört ein Handlungsteil, bei dem in Ruhe und Bewegung, in der Beziehung zum umgebenden Raum und zur Zeit angeregt wird. Eine Besonderheit ist die Arbeit mit Symbolen, die die Fähigkeit fördert, bisher nicht in Worte fassbare Gefühle differenzieren und mitteilen zu können. Dabei werden spielerisch oft verblüffende Lösungsmöglichkeiten deutlich.

Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen:

Wolldecke, Matte, dicke Socken.



Sa 20.01.2024, 9:30 - 17 Uhr

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr.13, Heilbronn

Birgit Bronner, Dipl. Theologin, Körpertherapeutin (KBT)

52,- € | Kurs-Nr.: 23237

Anmeldung:

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstraße 13 | 74072 Heilbronn | Tel.: 07131 741 1101

E-Mail: info@keb-heilbronn.de | www.keb-heilbronn.de