

Was trägt und hält im Leben?

Ein achtsamer Tag mit der Konzentrativen Bewegungstherapie

Inmitten unserer bedrohten und häufig als schwierig erlebten gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Lage, stellt sich die Frage: Was trägt und hält im Leben - nicht nur in Krisen und Unsicherheiten.



© Birgit Bronner

Dieser Frage wollen wir an diesem Tag mit der Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie nachgehen, und ganz körperlich erleben, wie sich Halt auf unterschiedliche Weise anfühlt und wie er körperlich erlebt und erfahren werden kann. Was unterstützt mich Halt zu finden und wie kann ich auch anderen Dingen und Menschen Halt geben? Die Gruppe hilft verschiedenes auszuprobieren und das Erlebte gemeinsam zu betrachten und zu reflektieren. In der KBT geht es darum, sich und die anderen in Ruhe und Bewegung und im Miteinander wahrzunehmen. Durch konzentrierte und einfache Bewegungen wird das eigene Körpergefühl verbessert und damit auch die eigene Lebendigkeit. Dabei geht es nicht um sportliche Übungen. Eine Besonderheit der KBT ist die Arbeit mit Symbolen, die es ermöglicht, andere Ausdruckswege zu nutzen. So kann ein Gegenstand z.B. noch nicht in Worte fassbare Gefühle zum Ausdruck bringen.

Dieser Kurs ist offen für Frauen und Männer, die bereit sind sich selbst besser kennen zu lernen und ihre Begegnungsfähigkeit weiterentwickeln wollen. Verschwiegenheit ist selbstverständlich. [Anmeldung zum Jahreswechsel.](#)



Sa 24.01.2026, 9:30 - 17 Uhr

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr. 13, Heilbronn

**Birgit Bronner, Dipl. Theologin, Therapeutin für
Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)**

56,- € (inkl. Getränke, Brezeln) | Kurs-Nr.: 26103

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, Schreibsachen und Papier; ggf. eigene Verpflegung für die Mittagspause.

Anmeldung:

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr. 13, 74072 Heilbronn

Tel.: 07131 741 1101 | Mail: info@keb-heilbronn.de | www.keb-heilbronn.de