

# „Aufgerichtet und ausgerichtet leben“

## Ein achtsamer Tag mit der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)

Der Alltag mit seinen kleinen und großen Belastungen hat es in sich. Manchmal können wir Belastungen auch richtig körperlich spüren: Wir fühlen uns niedergedrückt oder gar verkrümmt. Ganz anders, wenn wir Erfahrungen machen und Begegnungen erleben, die uns aufrichten, die uns wachsen lassen und Orientierung und Richtung geben.



© Birgit Bonner

Was hilft mir dabei, aufgerichtet durch das Leben zu gehen? Was gibt meinem Leben Richtung und Orientierung? Wie kann ich mit niederdrückenden Erfahrungen umgehen und mich in der Orientierungslosigkeit neu ausrichten? Um diese und ähnliche Fragen geht es an diesem Tag.

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 Beziehungsfähigkeit weiterentwickeln wollen. Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

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



**Sa 16.01.2027, 9:30 - 17 Uhr**

Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstr. 13, Heilbronn

**Birgit Bronner, Diplomtheologin und Therapeutin  
für Konzentrative Bewegungstherapie (KBT)**

**66,- € (inkl. Getränke, Brezeln) | Kurs-Nr.: 26260**