

Körpersignale

wahrnehmen, verstehen und wandeln

Der Körper hat viele Möglichkeiten sich auszudrücken. Haltung, Mimik, Gestik usw. spiegeln unser Empfinden wider und teilen dem Umfeld mit, was in uns vorgeht. Verschiedene Körpersymptome sind eine weitere Ausdrucksform. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf ein Thema, das bearbeitet und gelöst werden will.

Welche Signale sendet mein Körper? Wie geht es mir in meiner Haut? Wo schlägt sich etwas auf den Magen? Ist mir etwas über die Leber gelaufen? Was geht mir auf die Nerven oder an die Nieren?

Mit Methoden aus der Mal- und Gestaltungstherapie lernen Sie die Sprache Ihres Körpers besser kennen. Durch das Verstehen geschieht bereits Veränderung.

Wir arbeiten mit Entspannungstechniken, Visualisierungen, Aufstellungen und verschiedensten kreativen Medien. Dabei erfassen Sie intuitiv, was hinter belastenden Gefühlen und psychosomatischen Symptomen steht, was es braucht, um etwas zum Positiven zu verändern.

Entspannen—Einlassen—Wahrnehmen—Verstehen—Verändern

Leben und Erleben im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Kursleitung: Doris Schmidlechner

