

## Lebendiges Ich – Lebendige Beziehungen Ein Selbsterfahrungsseminar für Frauen

Es ist nicht selbstverständlich, die eigenen Gefühle und Befindlichkeiten wahrzunehmen. Besonders dann, wenn das Leben anderer oft wichtiger genommen wird als das eigene. Dann riskieren wir, den Kontakt zu dem, was für uns persönlich wichtig und gut ist, zu verlieren. Unser Beziehungsverhalten zu anderen und zu uns selbst macht unsere Lebenssituation deutlich.

In geschütztem Rahmen können wir die eigenen Beziehungs- und Verhaltensmuster erkennen und reflektieren. Körperliche und seelische Spannungszustände, Konflikte und Lebensthemen werden spürbar. Die angebotenen Übungen bringen Entspannung und zeigen Lösungswege auf. Heilsame Formen der Begegnung und das Vertreten der eigenen Interessen können erlebt und geübt werden. Die Aufmerksamkeit mehr auf sich selbst zu richten und zu lernen, sich liebevoll anzunehmen, kann ein Schlüssel sein zu Wohlbefinden und freudvollem Miteinander!

Methodisch arbeiten wir mit Elementen der Atemtherapie\*, der Wahrnehmungsschulung, der bindungsbezogenen Körpertherapie\*\* (Bonding), der kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, der Gestalt- und Gesprächstherapie.

\* Atemtherapie nach der Arbeitsweise von Herta Richter und Prof. Ilse Middendorf /Lehre des bewusst zugelassenen Atems.

\*\*Bondingtherapie ist eine bindungsorientierte körperpsychotherapeutische Therapieform. Es handelt sich um einen prozess- und erfahrungsorientierten Ansatz mit der Ausrichtung, Beziehungen auf nährnde und gesunde Weise leben zu können. Der Psychiater und Psychoanalytiker Dan Casriel hat diese therapeutische Arbeit entwickelt, die von uns traumasensibel weiterentwickelt und modifiziert wurde. Siehe auch [www.dan-casriel-institut.de/literatur](http://www.dan-casriel-institut.de/literatur)

Es ist ein Angebot zur Selbsterfahrung bei Bindungsfragen und Beziehungsthemen, zur Stärkung des Selbstgefühls und auch geeignet für Frauen in helfenden Berufen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, bei der Anmeldung einen Erstkunftsbogen zum persönlichen Anliegen auszufüllen.

**Kursleiterinnen:** Daniela von Stosch, Atemtherapeutin AFA/BVA®, Körperpsychotherapie DGK

Ute Schreckenberger, Dipl.Sozialpäd., Bondigtherapeutin DGBP

**Ort:** Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung,

Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

**Zeit:** Freitag, 11.03.2022 16 h bis Sonntag, 13.03.2022 14 h

**Kosten:** € 320,-- zzgl Ü/V

**Information und Anmeldung:** 06207 6050