

Körperorientierte Gestalttherapie Einladung zur Jahresgruppe

📄 www.praxis-klinke-schulze.de

- Ab Januar 2023
- 14-tägig Mittwoch 17:45 - 19:45 Uhr
- 4-6 Personen
- 30 € pro Abend
- Anmeldung und Vorgespräch nötig



Termine

**Ab Mittwoch, 11.01.2023
von 17:45 - 19:45 Uhr**



Ort

In der **Galerie „Weiter Blick“**
Hauptstraße 63
03185 Drehnow
Leitung: Doris Klinke-Schulze

Anmeldung

Mail: praxis-klinke-schulze@t-online.de
Tel.: 035601 89261

Zur Person

s. Homepage

Inhalt

„Zu lernen heißt, zu entdecken, dass etwas möglich ist.“

FRITZ PERLS

In der Körpertherapie geht es darum,
...die Körperempfindungen wahrzunehmen,
...den eigenen Körper als Ganzes zu erleben,
...den Körper als Quelle von Informationen über die eigene Biografie zu nutzen,
...neues zu entdecken und ihn wertzuschätzen.

- Im eigenen Körper zu Hause sein, ihn anzunehmen, wie er ist, konfrontiert viele Menschen mit ihrem kritischen Blick, den sie auf ihren Körper haben.
- Kindheitserfahrungen, gesellschaftliche Normen und der Anspruch, richtig zu sein, lassen uns unseren Körper zu wenig ernst nehmen.
- Chronische Spannungszustände, psychosomatische Beschwerden und Erschöpfung sind oft die Folge davon.

Kontakt zu uns selbst, zu anderen, zur Welt, zu Körper, Sinne, Haltung und Bewegung, Atem und Stimme. Was können wir spüren, entdecken, erfahren – achtsam – in uns, in der Bewegung im Raum, in der Begegnung mit anderen?

Wie wollen wir uns öffnen für Neues und dabei doch Verletzliches schützen?

Was sagen uns gewohnte Körpermuster? Welche Lebenserfahrungen haben unseren Körperausdruck geprägt ?

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile!“

ARISTOTELES

