

Körperlesen – Menschenkenntnis und Selbstkompetenz verfeinern

Kurzankündigung

Wie kann ich die Anzeichen wahrnehmen und richtig deuten, mit denen der Körper ausdrückt, wer in ihm steckt?

Der Körper drückt nicht nur in unverfälschter Weise aus, wie wir uns jetzt gerade fühlen sondern auch, welche Persönlichkeit und welcher Charakter in uns stecken. Einerseits kann Körperlesen wertvoll sein, um sich in andere hinein zu versetzen, andere zu motivieren, zu führen, sie erfolgreich zu beraten und zu begleiten oder tiefere Beziehungen einzugehen. Andererseits kann ich auch meinen eigenen Körper lesen und ihn wie einen weisen Ratgeber wahrnehmen.

Dieses Seminar erforscht das Körperlesen vornehmlich mit Innerer Achtsamkeit, mit Intuition, spielerischen Experimenten und überraschenden Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Mehr dazu:

Körpersprache kann wie eine Fremdsprache erscheinen, die wir zwar alle ununterbrochen sprechen, deren Bedeutung aber nicht so leicht zu lesen und richtig zu verstehen ist. Denn Körpersprache ist non-verbale Kommunikation, die hauptsächlich unbewußt wirkt.

Einerseits kann Körperlesen wertvoll sein, um sich in andere hinein zu versetzen oder andere zu motivieren, zu führen, sie erfolgreich zu beraten und zu begleiten oder tiefere Beziehungen einzugehen. Andererseits kann ich auch meinen eigenen Körper lesen und ihn wie einen weisen Ratgeber wahrnehmen. Er signalisiert häufig Hinweise mit persönlicher Bedeutung. Seine Reaktionen geben Anhaltspunkte darüber, wer mein Gegenüber ist. Mein Körper kennt und zeigt mir meine Grenzen auf und oft versucht er, mir Wege zu guten Lösungen zu weisen.

Der Körper drückt nicht nur in unverfälschter Weise aus, wie wir uns jetzt gerade fühlen sondern auch, welche Persönlichkeit und welcher Charakter in uns stecken. Unsere Körper unterscheiden sich in der speziellen Art sich zu bewegen und wir können einander an der individuellen Körperhaltung erkennen. Spannungszustände, die Energieverteilung im Körper und seine Empfindungsfähigkeit sind unverwechselbar. All unsere Lebenserfahrungen haben den Körper seit Kindertagen geprägt und unser Selbst- und Weltbild spiegeln sich in ihm wider. So kann mit dem Körperlesen unmittelbar Kontakt auch zu frühen, oft unbewussten Erfahrungen und den daraus gebildeten Anschauungen aufgenommen werden. Diese Anschauungen und elementaren Themen warten oft nur darauf, erweitert oder aufgelöst zu werden.

Dieses Seminar erforscht das Körperlesen vornehmlich mit Innerer Achtsamkeit, Intuition, spielerischen Experimenten und überraschenden Körper- und Wahrnehmungsübungen. Als erfahrene Hakomi-Therapeuten gehen wir achtsam, würdigend und erfahrungsorientiert vor.