

Antworten des Körpers – Selbst in Aktion

Wie lässt sich das Potential des Körpers als weiser Ratgeber für den persönlich Weg nutzen? Und wie kann ich den Körper als zusätzliche Informations- und Inspirationsquelle in schwierigen oder gar festgefahrenen Situationen und Konflikten mit einbeziehen?

Wenn wir uns erlauben, mit Achtsamkeit auf die Botschaften des Körpers zu hören und lernen, Körpersprache zu verstehen, haben wir einen kompetenten Berater an unserer Seite: kleinste Körperreaktionen signalisieren Hinweise, der Energiefluss zeigt persönliche Grenzen auf, Haltung und Bewegung drücken unbewußt unsere kernhaften Fragen aus. Gleichzeitig bietet der Körper aber auch, oft unbemerkt, Antworten und Lösungen im Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und den privaten und beruflichen Herausforderungen an.

Der Körper begleitet uns ein Leben lang und reagiert auf alles, was uns widerfährt. Etwa so, wie Wind und Wasser die Oberfläche der Erde formen, prägen die Lebenserfahrungen maßgeblich unsere charakteristische Haltung und die unverwechselbare Art, wie wir im Leben stehen und uns darin bewegen.

Der Körper kennt uns genau, kann schlecht täuschen und er vergisst nicht. So können spezielle, erfahrungsorientierte Übungen und Techniken mühelos einen Zugang zu unserem phänomenalen Körpergedächtnis öffnen. Das ermöglicht einen unmittelbaren Kontakt auch zu frühen, teils unbewussten Erfahrungen und den daraus gebildeten Anschauungen. Derart wertvolle Informationen in die momentane Befindlichkeit und aktuellen Zusammenhänge mit einzubeziehen, kann ganz neue Impulse setzen und alte Blockaden lösen. Es ist eine ganzheitliche, teils intuitive Herangehensweise an Zielfindungs-, Problemlösungs-, Kommunikations- und Neuorientierungsprozesse. Die Vorgehensweise der Kursleitung ist von den Prinzipien der Hakomi-Methode getragen: achtsam, würdigend und erfahrungsorientiert.

Kurzankündigung

Spezielle Übungen und Techniken aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körperpsychotherapie, können Körpersprache verständlich und Körpergedächtnis zugänglich machen. Es ist eine ganzheitliche, teils intuitive Herangehensweise an Zielfindungs-, Problemlösungs-, Kommunikations- und Neuorientierungsprozesse. Der eigene Körper kann kompetenter Berater für den persönlich Weg werden. Die Vorgehensweise der Kursleitung ist von den Prinzipien der Hakomi-Methode getragen: achtsam, würdigend und erfahrungsorientiert.