

Wochendseminar am 09.-10.09.2023

Ankündigungstext

Barrieren, Widerstände und Grenzen erforschen und bewegen

Um das Spannungsfeld 'Grenzen' in ein ergiebiges Lernfeld zu verwandeln, bieten hier zwei erfahrene Hakomi-Therapeuten überraschende Herangehensweisen aus der Körperpsychotherapie an: achtsam, erfahrungsorientiert und spezialisiert auf eine gewaltlose Barrierenarbeit. Das Thema ist und bleibt spannend, denn manchmal ist das Grenzen setzen und halten schwierig, an Grenzen stoßen frustrierend, über Grenzen gehen verletzend oder seine Grenzen nicht zu kennen gefährlich. Auf der einen Seite bringen passende, persönliche Grenzen Sicherheit, Orientierung und eröffnen Freiräume für die persönliche Entfaltung, ohne andere unnötig zu behindern. Andererseits können Grenzen, Barrieren und Widerstände uns stark einengen und im sozialen Kontakt behindern.

Grenzen spiegeln viel von uns: von unserer Biographie, unsere unbewussten Anschauungen und unsere bevorzugten Charakterstrategien. Auch unser Körper, unsere Haltung drücken aus, wie locker oder angespannt wir den Menschen und der Welt begegnen.

Blockaden in praktischen Übungen achtsam, spielerisch und experimentell zu erforschen ermöglicht ein tieferes Verständnis für Menschen und ihr Verhalten und ist die beste Voraussetzung dafür, über eigene Beschränkungen hinaus zu wachsen oder fällige Grenzen zu setzen.