



Kommunikation des Körpers: Wahrnehmen, was er sagen will und was dahinter stecken könnte

Durch angeleitete Körperübungen aufnehmen, was im Körper für Impulse kommen.

Was lösen diese Beobachtungen für Gedanken, Gefühle, Erinnerungen aus? Was möchten sie sagen für den Alltag, das Leben? Sind diese Körpergefühle bekannt von früher?

Ziel: Sensibler den Körpersignalen Raum zu schaffen, sie vermehrt wahrzunehmen und einzuordnen, was dies für den Alltag bedeutet. Bewusster spüren, was Du brauchst - mitgeteilt durch die Körpersignale und auftauchenden Gefühle.

Art der Übungen: Was machen bestimmte Gesten mit Dir? Was bewirkt ein bestimmter Platz im Raum bei Dir? Was ist der Unterschied zwischen einer willentlichen, emotionalen und reflexhaften Bewegung? Wie fühlt es sich körperlich an, wenn Du die passende emotionale Antwort auf ein Bedürfnis bekommst? Die Hand im Rücken durch eine Drittperson löst was bei Dir aus? Was passiert im Körper, wenn Du eine positive Erwidern bekommst? Was gibst Du Dir unbewusst sehr oft selber? Wer hat das Sagen: Dein Wille (Verstand), Dein Körper oder ist das abgestimmt? Was registrierst Du im Körper, wenn die Muskeln entspannt sind? Was löst das Näherkommen von anderen Menschen bei Dir aus? Wieviel Raum brauchst Du? Was fühlst Du und was spürst Du im Körper wenn Du fiktive ideale Eltern als neue ergänzende Erfahrung bekommst?

Erlebnis: Du bekommst auf Dein Bedürfnis (rot), das was Du brauchst (silber) und kannst es so im Körper/Denken/Fühlen abspeichern mittels einer neuen erlebten passenden Erfahrung.

Dahinter steht die körperorientierte Psychotherapie Pesso (PBSP): <https://de.wikipedia.org/wiki/Pesso-Therapie>

Teilnehmer: Max. 10 Erwachsene allen Alters, die gerne Impulse in ihrem Körper sich zu nutze machen und diese verbinden möchten zu ihren Gefühlen, Assoziationen, Erinnerungen. **Für Menschen geeignet, die sich besser spüren und kennen lernen und in einem weiteren Schritt auf die Schliche ihrer Triggerpunkte im Alltag kommen wollen.**

Wo: Besinnungsraum Monséjour Zentrum am See, Quaistrasse 2, 6403 Küsnacht am Rigi

Hilfreich: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Frotteetuch/Matte zum draufstehen

Wann: Mi, 3./10./17. August 2022, 15 oder 18.30 Uhr, ca. 90-110 Minuten (Bitte anmelden. 😊)

Kosten: Fr. 20.— je Teilnahme

Kursleitung/Anmeldung bei: Katja Staub, SGfB Beraterin, i.A. zur PBSP Therapeutin, Tel. 079 679 14 68, katja@staub-beratung.ch, www.staub-Beratung.ch