

Mein Körper und ich

Mit dem Körper sich selbst kennen lernen

In dem Wochenendworkshop wird der eigene Körper als Instrument der Selbsterfahrung und Selbstfindung genutzt. Es werden Einsichten ermöglicht, wie wir den Körper zur Kontrolle unserer Lebensführung einsetzen. Außerdem wird die Doppelfunktion des Körpers als primäres Kontaktmedium zur Umwelt mit den Anderen und gleichzeitig als wichtiges Werkzeug zur Abgrenzung von der Umwelt und den Anderen erkundet.

Eine Bewusstheit der eigenen Leiblichkeit und ihrer Möglichkeiten steigert die Identifikation mit dem eigenen Körper und damit auch die ganzheitliche Präsenz der Person in der Außenwahrnehmung. Unsicherheiten des eigenen Auftretts können in den Blick genommen und Selbstvertrauen und Wohlgefühl im eigenen Körper können aufgebaut werden.

Im Workshop wird gestalttherapeutisch mittels Einzelarbeiten, Kontaktübungen und Gruppenerfahrungen agiert.

Leitung

Wilma Fassmann (wf@phaenopraxie.de) & Dr. Christian Rabanus (cr@phaenopraxie.de)

Ort und Datum

Die Veranstaltung findet am Samstag, 26.8.2017, 10.00 h, bis Sonntag, 27.8.2017, 16.00 h. Die Veranstaltung wird im Raum Wiesbaden stattfinden. Die genaue Anschrift des Veranstaltungsortes wird noch bekannt gegeben.

Kosten

Für die Teilnahme an der Veranstaltung wird ein Kostenbeitrag von 200,00 € erhoben. Evtl. Übernachtungskosten sind in diesem Betrag nicht enthalten. Bei der Suche nach einer geeigneten Übernachtungsmöglichkeit ist die Seminarleitung gerne behilflich.

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung per Post oder E-Mail ist bis zum 12.8.2017 nötig. Es gelten die allgemeinen Anmelde- und Teilnahmebedingungen des *Instituts für Phänopraxie* (vgl. http://www.phaenopraxie.de/wordpress/?page_id=144).

Rückfragen & weitere Auskünfte

Rückfragen zu den Details der Veranstaltungen können gerne an folgende Adresse gestellt werden:

Institut für Phänopraxie | Schiersteiner Straße 26 | 65187 Wiesbaden

E-Mail: info@phaenopraxie.de

Tel.: +49 611 5828138

Fax: +49 611 5828139