

Selbstbewusst durch Körperbewusstsein

Nimm Dir Raum für Dich und entdecke das Potenzial deines Atems.



Heutzutage sind wir enorm vielen Einflüssen ausgesetzt, haben so viele Möglichkeiten und sind mit grossen Anforderungen und Erwartungen konfrontiert. Manchmal ist es schwierig, sich dabei nicht selbst zu verlieren. Dein Atem kann Dir helfen, dass Du dich in deinem Körper zuhause fühlen und selbstbewusst für dein Wohlbefinden einstehen kannst.

1) Startraum

- * was ist ganzheitlich, integrative Atemtherapie IKP?
- * Klären von Erwartungen, Wünschen, Zielen
- * aktuelle Körperwahrnehmung mittels Body Scan und anschliessende gestalterische Arbeit (Somatographie)

2) Atemraum

- * Atem- und Körperübungen: Der Mensch zwischen Himmel und Erde
- * Entdecke, wie die Übungen auf Atem, Körper und deine Emotionen wirken

3) Körperraum (1-2 Einzel-Sitzungen, ev. auf der Behandlungsliege)

- * nach individuellem Bedarf:
- * z.B. Eutonie: zwischen Spannung und Entspannung, Innen und Aussen
- * ev. persönlicher «Notfallkoffer»

4) Eigenraum

- * Theorie-Input «5 Räume» und «Meghan Kreis»: Ich und Du
- * Einzel- und Partnerübungen zu Eigenraum, Grenzen und Widerstandskraft
- * Bedürfnisse und Selbstschutz

5) Ich im Raum

- * Übungen zu Präsenz nach Innen und Aussen: Intro-/Extraversion, Zentrierung
- * Selbstregulierung / Selbstverantwortung
- * Reflexion und Abschluss

Rahmenbedingungen Workshop:

Dies ist ein Angebot im Rahmen meiner Atemtherapeutischen Abschlussarbeit am IKP Zürich (Institut für Körper-Psychotherapie) und deshalb zu Spezialkonditionen zugänglich. In einem geschützten Raum, hast Du die Gelegenheit auf persönliche Entdeckungsreise zu gehen. Die Module 1/2 und 4/5 finden nach Möglichkeit in Kleingruppen von 2-4 Personen statt. Termine nach Absprache. Die Teilnehmer*innen verpflichten sich zur Teilnahme an 5 Modulen à CHF 25.--. Zeitbedarf: 1.5 – 3 Std. /Modul.

