

Sich wieder sicher fühlen

Bioenergetische Selbsterfahrung in der Gruppe



Um was wird es gehen?

Die Bioenergetik ist eine Methode, die sich mit der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele beschäftigt. Seelische Themen finden sich auch im Körperausdruck wieder. In der Gruppe werden wir die Körperübungen aus der bioenergetischen Analyse nutzen, um blockierte Energie im Körper freizusetzen und den Zugang zu eigenen Emotionen zu unterstützen. Die Arbeit mit der körperlichen Energie kann helfen, den eigenen Körper als Kraftquelle und Ressource zu erleben.

Auch in anspruchsvollen Zeiten soll dadurch ein Weg zu Lebendigkeit und innerem Gleichgewicht für Sie zugänglich werden.

Warum in der Gruppe?

In unserer Gruppe möchten wir Ihnen einen sicheren Raum bieten, im Kreis zusammen mit anderen sich selbst besser kennen zu lernen und Themen, die Sie bewegen in der Gruppe zu erforschen.

Mit guter Begleitung und Anteil nehmenden Gefährt*innen, können Dinge ausgesprochen und in den Körperausdruck gebracht werden. Durch das Mitempfinden und die Rückmeldung von anderen werden Verbundenheit und gemeinsames Wachstum gefördert.

Wir empfehlen ein Vorgespräch zum Kennenlernen und bitten um verbindliche Anmeldung an 4 Terminen.

Kursleitung: Lolit Neef, HP Psych., bioenergetische Körpertherapeutin (CBT)
Barbara Rudolph, HP Psych, bioenergetische Psychologie

Wo: Rüppurr, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

Anmelden: info-neef@web.de oder 0173-8137397
hppcoaching@yahoo.com oder 0172-6006369

Kosten: 40,- € pro Termin

Zeiten: nächster Beginn im März 2024

