

Selbstwert – Würde – Eigensinn

Aus Selbstwertirritationen entstehen häufig Leistungsdruck, Perfektionszwang sowie Tendenzen zu Selbstoptimierung oder Selbstausbeutung. Über Atem-, Bewegungs- und Interaktionsübungen können Grenzen und Möglichkeiten neu ausgelotet, erfahren und definiert werden. Selbstkontakt und Eigensinn (Propriozeption) helfen dabei, ein atm- und leibgebundenes Selbstwertgefühl zu entwickeln, das Abgespaltenes integriert und in mitfühlender Selbstakzeptanz das Gewordensein mit all seinen Anpassungsleistungen wahrnehmen und würdigen kann. In dieser «Stimmigkeit» kann sich der Begegnungsraum zum Beziehungsraum wandeln, in dem authentische Kommunikation und Interaktion möglich werden.

Inhalte

- Selbstwert und Narzissmus
- Die fünf Säulen des Selbstwertes
- Frühkindliche Entwicklung des Selbstwerts
- Konzeption des Selbst
- Individuationsprozess nach C.G. Jung
- Erfahrungselemente der Propriozeption
- Bedeutung von Eigensinn auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene
- Stärkung der Ich-Kraft bei selbstwertverletzten Menschen

Methodik

Atem- und Bewegungssequenzen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen nach Middendorf und Glaser in Kombination mit atempsychotherapeutischen Interaktionen in Kleingruppen

Nutzen

Kompetenzerweiterung und -vertiefung in der Begleitung narzisstisch verletzter Menschen.

Zielgruppe

Atem-, Körper- und Komplementärtherapeut*innen unterschiedlicher Ausbildungsrichtungen

Kosten & Daten

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg (Vauban)

Daten: Freitag, 11. 10. 2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Samstag, 12. 10. 2024, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Dauer: 9 Zeitstunden

Kosten: 180 €

Seminarleitung



Ingeborg Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin nach Middendorf und Glaser. Zertifiziert in Atempsychotherapie BV-ATEM® (2011) und Atemtherapie bei Trauma (2023). Buchautorin Thema Asthma (2012); seit 2018 Gastdozentin am LIKA (Atemfachschiule Schweiz). Eigene Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie, Gründung 2001: www.lebens-rhythmen.com

Anmeldung

Ingeborg Becker, Hofackerweg 3, 79379 Müllheim, +49 (0) 7631 - 747115, info@lebens-rhythmen.com