

Zeit zum Nachdenken und Fühlen



beratung

Schnupperworkshop!

Themenoffener bioenergetischer Workshop
in einer Gruppe – körperorientierte Möglich-
keit der Selbstreflektion

am Freitag, 26.08.2011 von 19 bis 22 Uhr im
Bürgerverein Finkenkrug,
Feuerbachstrasse 23, 14612 Falkensee

Bioenergetik hat 5 Ansätze: Vibration, Grounding, Atmung, Ausdruck und Sexualität, mit deren Hilfe Lebendigkeit und ein tieferes Verständnis der eigenen Person gefördert werden soll. Dies geschieht mit verschiedenen Körperübungen und einer sich daran anschließenden verbalen Auseinandersetzung des Erlebten. Der Workshop soll einen Einstieg und ein Kennenlernen bieten, um sich mit der Methode Bioenergetik vertraut zu machen.

„Bioenergetik ist der Versuch, den Menschen die Gefühlsbreite und Tiefe, die er als Säugling hatte, zurück zu geben.“

Der Workshop ist themenoffen, das bedeutet, jeder kann mit seinem Thema kommen, um daran zu arbeiten.

Regeln für den Workshop:

- jeder kann zu jeder Zeit aussteigen oder aufhören
- niemand muss etwas sagen, was er nicht sagen will
- es geht nur darum zu fühlen, nicht darum „gut“ zu sein

Was sollte man mitbringen?

Den Wunsch mehr über sich erfahren, ein paar dicke Socken und sonst nix.

Teilnahmegebühr 30 Euro.

Anmeldung bitte unter info@become-berlin.de
oder unter 0172/9586785

Hartwig Taege