

VERKÖRPERTES ERLEBEN – FOCUSING IN BEWEGUNG

Ein Workshop mit Delia Conrad und Christine Grube

Der Körper als Träger von Gefühlen und Empfindungen ist im Focusing unsere wichtigste Informationsquelle. Der körperlich erspürte Felt Sense leitet uns wie ein Kompass durch unsere Prozesse. Diese Verbundenheit mit dem Körper möchten wir in unserem Workshop pflegen und vertiefen.

Lebendigkeit, er-leben des gesamten Körperraumes, den eigenen Körper selbst ganz bewohnen, erfahren, von innen erspüren und auch wieder be-leben. Neugierig, ganz absichtslos und achtsam mit Körperwahrnehmung und der Erweiterung in den Körperausdruck experimentieren.

Die Freude an Musik, körperlichem Ausdruck und tänzerischen Bewegungen sollte mitgebracht werden.

Delia Conrad:

Focusingausbilderin FN, Heilpraktikerin nach dem Psychotherapeutengesetz, Psychosynthese,

Christine Grube:

Focusingausbilderin FN, Supervisorin und Gesundheitscoach

