

Barbara Frey CTA-O

Katharina Schober CTA-O

Workshop

Frei und verbunden in Raum und Zeit: Im Verkörpern begegnen sich ICH und SELBST

Erfahrungsraum um mit Verkörperung zu mehr Autonomie zu kommen.

Autonomie nannte Eric Berne das anzustrebende Ideal im Leben, d.h. eine reife Person zeigt sich soweit möglich skriptfrei. In den Weiterentwicklungen der Ich-Zustände wird von integrierendem Erwachsenen-Ich gesprochen.

In unserem Workshop stellen wir eine Methode vor, die uns auf dem Weg zur Autonomie hilfreich sein kann. Sie heisst spirituelle-systemische Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit nach Siegfried Essen (SSA). Ihr könnt diese in unserem Workshop erfahren und erleben. Es geht dabei um Vorgänge, die mit dem Verstand allein nicht fassbar sind: das Erkennen von Verbundenheit durch die Verkörperung von Unterscheidung. Dies führt auf wundervolle Weise zu mehr Klarheit sowie Leichtigkeit und dadurch zu einem positiveren Selbstbewusstsein.

Sprache: Deutsch

Zielgruppe: C | E | O | P

Teilnehmerzahl: offen