



„Kontakt- und Bindungsfähigkeit“
ein Einführungswochenende in die Bodydynamic Arbeit
vom 2. und 3. April 2022 mit Michael Rupp

Die Fähigkeit zur Kontakt- und Bindungsfähigkeit ist wesentlich für das Schließen von Freundschaften oder den Aufbau einer intimen Partnerschaft.

Eine besonders wichtige Rolle spielt diese Fähigkeit darüber hinaus auch bei der Überwindung und Heilung interpersonaler traumatischer Erfahrungen. Trauma verletzt unser Vertrauen und unser Gefühl der Sicherheit in Bezug auf alle Personen – dann ziehen wir uns meist emotional und körperlich zurück.

Die Fähigkeit, bewusst und offen Kontakte einzugehen ist eine wichtige Ressource, um neue Beziehungserfahrungen zu machen und alte Verletzungen zu überwinden. Sie ist deshalb ein wesentlicher Faktor somatischer Resilienz!

An diesem Wochenende „reisen“ wir mittels körperlicher Übungen durch die frühen Entwicklungsphasen des Kindes und werden gemeinsam erfahren, wie das Kind diese spezifische Fähigkeit schrittweise aufbauen und verkörpern lernt.

Dabei nutzen wir besonders altersspezifische motorische Bewegungen, um die jeweiligen Faszien und Muskeln und die ihnen inne wohnenden natürlichen Ressourcen neu zu aktivieren.

Alle Übungen werden mit einem Partner/Partnerin oder in der Gruppe ausgeführt, damit wir die Möglichkeit haben, neue, heilsame Beziehungserfahrung zu machen.

Kosten: € 270,-

Seminarzeiten: Samstag 10:00 – ca. 18:30 Uhr, 90 Minuten Mittagspause

Sonntag 10:00 – ca. 16:30 Uhr, 60 Minuten Mittagspause

Unterkunftsmöglichkeiten Nähe Mohr-Villa, Freimann U 6:

1. Hotel [Ibis](#), Ungererstraße 139, 80805 München • 089 360830

direkt an der U6, [14 Minuten Strecke](#)

2. [B&B Hotel](#) München City-Nord, Frankfurter Ring 243, 80807 München • 089 3065890

direkt an der U6 [16 Minuten Strecke](#)

3. [Motel One](#), Orleansstraße 87, 81667 München • 089 59976490

[30 Minuten öffentlich](#), 15 Min. mit Auto

4. Hotel [Super 8 München Nord](#), Am Nordring 4, 80807 München • 089 2102050

[17 Minuten öffentlich](#), 30 Min. zu Fuß

5.) Natürlich könnt ihr noch bei [Airbnb Freimann](#) schauen.

Die Preise variieren je nach Saison.