



„Grenzen in der sozialen Interaktion“

ein Einführungswochenende in die Bodydynamic Arbeit

vom 15. -16. Oktober Freitänzer in München

mit Michael Rupp

Die Fähigkeit zur Abgrenzung ist ein besonders vielschichtiges und oft auch konflikträchtiges Thema in unserem Leben. Sie beeinflusst maßgeblich unsere sozialen Interaktionen, im beruflichen Kontext wie auch in der Beziehung.

Eine besonders wichtige Rolle spielt die Wiederherstellung unserer persönlichen Grenzen auch bei der Überwindung traumatischer Erfahrungen, denn: jede traumatische Erfahrung verletzt unsere Grenzen auf allen Ebenen, emotional, körperlich wie auch existenziell.

Oft legen wir uns dann unbewusst auf bestimmte Strategien fest, um künftige Übergriffe und Verletzungen zu vermeiden, statt bewusst Grenzen zu setzen. Oder die Fähigkeit zur Abgrenzung wird kompromittiert, weil „Nein sagen“ mit Kontaktabbruch verbunden war.

Im Rahmen einer natürlichen kindlichen Entwicklung durchleben wir dagegen den Auf- und Ausbau unserer persönlichen Grenzen – zuerst über Nabel und Hautgrenze, dann mittels Wegdrückens/ „Nein“ sagen, unseren persönlichen Raum einnehmen etc. – als eine Möglichkeit, die Beziehung gemäß unseren Bedürfnissen zu gestalten.

Auf Grundlage des umfassenden Wissens von Bodydynamic über die psychomotorische Entwicklung des Kindes können wir mittels spezifischer körperlicher Partnerübungen bewusstes Abgrenzen neu erleben und erlernen.

Diese neue, heilsame Erfahrung ermöglicht uns eine tiefere, authentischere Begegnung mit unserem Gegenüber auf Grundlage einer natürlichen Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit.

Ausführliche Informationen unter: www.psycheundsoma.de

Kosten: € 270,-

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

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

Unterkunftsmöglichkeiten, 2 - 7 in Gelnähe zum Seminarort:

[Hotel Amenity](#), Passauer Str. 28, Tel. +49 89-7434700

Hotel Creo, EZ € 50,-, Kürnbergstr. 29., Email: hotel@creo-munich-city.de, Tel. +49 89 20940248
(Preis saisonal abhängig, aber nur 2! Gehminuten vom Freitänzer entfernt).

Hotel Carmen, HansasträÙe 146, 81373 München <http://www.hotel-carmen.de/index.php>

[Holiday Inn](#), Albert-RoÙhaupter-StraÙe 45, 81369 München Telefon: 089 4111130