UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Kontakt- und Bindungsfähigkeit

Einführungswochenende in die Bodynamic Arbeit

Datum:	**13.11.2021 - 14.11.2021**
Anzahlung	150,00 €
Preis:	**280,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Marion Bohr
Tel. 0221-57407-23
marion.bohr@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

Seminarbeschreibung

Die Fähigkeit zur Kontakt- und Bindungsfähigkeit ist wesentlich für unsere Teilnahme am sozialen Leben wie auch für das Schließen von Freundschaften oder den Aufbau einer intimen Partnerschaft. Dabei werden die Grundlagen für diese zwischenmenschliche Funktion sehr früh in unserem Leben gelegt: schon von Geburt an hat das Baby das Bedürfnis nach sicherer Bindung, Zugehörigkeit und Körperkontakt.

Eine besonders wichtige Rolle spielt diese Fähigkeit darüber hinaus auch bei der Überwindung und Heilung interpersonaler traumatischer Erfahrungen, denn: jedes Trauma, das wir mittels einer bestimmten Person erfahren, verletzt unser Vertrauen und unser Gefühl der Sicherheit in Bezug auf alle Personen. Wir ziehen uns emotional und körperlich zurück, wir dissoziieren oder ergreifen bei dem leisesten Anflug von Gefahr die Flucht.

Dabei ist die Fähigkeit, bewusst und offen Kontakte einzugehen 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.

Im Mittelpunkt der Übungen werden Atmung sowie primäre und sekundäre Atemmuskulatur, die Rückenmuskulatur und unsere Herzgefühle stehen. Dabei nutzen wir besonders altersspezifische motorische Bewegungen, um die jeweiligen Faszien

und Muskeln und die ihnen inne wohnenden natürlichen Ressourcen neu zu aktivieren.

Daneben wollen wir noch explorieren, welche Auswirkungen diese wichtige Fähigkeit in Bezug auf die Formung unseres individuellen Egos hat. Alle Übungen werden mit einem Partner/Partnerin oder in der Gruppe ausgeführt, damit wir die Möglichkeit haben, neue, heilsame Beziehungserfahrung zu machen.

Neben einer theoretischen Einführung und der Selbsterfahrung gibt es die Möglichkeit supervisorischer Reflexion entsprechender therapeutischer Themen und Fragen.

Offen für alle!