



Der Körper als Ressource

13. – 15.11.2009

Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie belegen die Wirksamkeit ressourcenorientierter Methoden. In der Medizin ist eine Heilungsforschung entstanden, welche die dem Organismus innewohnenden Kräfte zur Selbstheilung und Selbstregulation in den Mittelpunkt stellt und diese fördert.

Wir werden in diesem Seminar wesentliche Konzepte der Heilungsforschung vorstellen und an Hand von praktischen Übungen erfahrbar machen.

Übungen aus dem Taiji Quan und Qigong, um die Stabilität, die innere Aufrichtung und Entspannung zu verbessern und miteinander zu verbinden.

- ☉ Verwurzelung zum Aufbau der körperlichen Stabilität
- ☉ Entspannung im Körper um eine natürliche Aufrichtung zu finden
- ☉ Umgang mit Druck von Außen (Partnerübungen)
- ☉ Verknüpfung der körperlichen mit der energetisch-geistigen Ebene.

Übungen aus der Traumatherapie und Traumaforschung, um neue Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung zu eröffnen und durch positive neuronale Verknüpfungen (Ressourcen) die Handlungsfähigkeit zu erweitern.

- ☉ Der Körper als Ressource: Entwickeln von Körpergewahrsein, verankern im Hier und Jetzt, die „gute Platz Übung“ etc.
- ☉ Gesunde Grenzen aufbauen und nutzen
- ☉ Innere Helfer zur Stärkung und Unterstützung
- ☉ Ressourcenteam(s) für Aufgaben mit großen Anforderungen

Das Seminar richtet sich sowohl an TherapeutInnen, welche die Erfahrungen dieses Seminars in ihre Arbeit integrieren möchten, als auch an Menschen aus anderen Bereichen, die sich etwas Gutes tun wollen.

Leitung

Sigrid Wieltschnig und Chaitanya Franz Pölzl

Termin

13. -15.11.2009

Fr. 18:00 – 22:00, Sa. 10:00 – 13:00 und 15:00 – 18:00, So. 10:00 – 14:00 (18 UE)

Kosten

230 €

Ort und Infos zur Anmeldung

Taiji Verein Shambhala, Josefstädterstraße 5/13, 1080 Wien

Tel: 01/ 408 47 86, mail: info@shambhala.at

Weitere Infos zum Seminar

<http://www.sigrid-wieltschnig.com>

Tel: 0664/ 411 04 05 (Sigrid Wieltschnig) oder 0699/10 46 95 22 (Chaitanya Franz Pölzl)

Das Seminar ist als Wahlfach im Rahmen der Shambhala Taiji und Qigong Ausbildungen anrechenbar.