

IM KÖRPER ZUHAUSE

Focusing und Tanztherapie

Das Seminar „Im Körper zuhause“ fand zum ersten Mal auf der internationalen Focusing Sommerschule auf Schloss Buchenau statt. Auf einer mehrtägigen Reise durch den Körper erforschen wir mit Focusing und Methoden aus der Tanztherapie verschiedene Körperbereiche und die darin enthaltenen Muster und Überzeugungen. Gruppenarbeit, Kleingruppenarbeit und angeleitete Gruppenfocusings helfen dabei alte Strukturen zu erkennen und neue Wege in uns selbst zu finden. Die Essenz der Bewegungseinheiten, die teilweise mit Livemusik begleitet werden, finden in einem „Körpertagebuch“, einer wiederholbaren Abfolge von individuell entwickelten Körperhaltungen, einen Ausdruck und verdeutlichen die dazugehörige Empfindung, die dann durch achtsamkeitsbasierte und focusingorientierte Experimente weiter erforscht werden kann.

Zeit

25. - 27. Oktober 2024, Fr. 16:00 – So. 12:30

Ort

Bildungshaus St. Arbogast/Götzis

Leitung

Sabine Höhn

Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin, in Ausbildung zur Focusing- Therapeutin (DFI)

Martin Höhn

Ausbilder für Focusing am Deutschen Focusinginstitut (DFI), Taketina- Rhythmspädagoge und Dipl. Musiklehrer.

Seminargebühr

240,-

Anmeldung

www.arbogast.at

Info

<https://www.diefreiraumpraxis.de> / m.c.hoehn@web.de

