



**BODYNOMIC INTERNATIONAL**  
Somatic Developmental Psychology



## **Grenzen und Verbundenheit**

### **Wie kann ich mich abgrenzen und trotzdem in gutem Kontakt bleiben?**

Vielleicht ist dies eine der wichtigsten Fragen in Beziehungen, Familie, Partnerschaft, Beruf, usw. Kann ich „Ich“ sein und du „Du“? Oder leben wir mehr oder weniger verstrickt und verschmolzen und sind „Eins“? Kann ich Stopp sagen? Habe ich gelernt mich abzugrenzen? Unsere Grenzen können auch durch traumatische Erlebnisse verletzt worden sein. Möglicherweise war Abgrenzung früher mit Kontaktabbruch unserer Bezugsperson verknüpft, so dass wir es als gefährlich empfunden haben, uns abzugrenzen.

Wir werden an den beiden Tagen im achtsamen geschützten Raum anhand von körperlichen Übungen und Theorie unsere Grenzen neu erlebbar machen und nachspüren, wie wir so gestärkt und selbstwirksamer in Kontakt gehen können. Wir nutzen dabei die spezifischen Grenz-Muskeln und aktivieren diese anhand altersspezifischer motorischer Bewegungen. Es wird genügend Raum für Selbsterfahrung, persönliche Fragen und Themen sein. Dieser Workshop ist auch ein Einführungsworkshop für das Bodynomic Foundation Training, das ab Anfang November 2024 hier in Langenfeld mit den gleichen Lehrern stattfinden wird. (Flyer gerne auf Anfrage.)

**Bodynomic Workshop am 20./21. April 2024 (Samstag/Sonntag)**

**täglich von 10 bis 18 Uhr**

**in 40764 Langenfeld, Weißenstein 52,**

**Kleiner Seminarraum des Pferdesportverbandes e.V.**

**mit Anna Wolter und Carlo Le Sage**

**- beide Bodynomic Therapeuten –**

Kosten: 315,- € incl. 19 % MwSt.

Getränke wie Wasser und Kaffee/Tee sind im Preis inklusive

Informationen und Anmeldung über Anna Wolter, Praxis für Bodynomic, Feldhauser Weg 12, 40764 Langenfeld, 0177/8728885, [anna.wolter@outlook.com](mailto:anna.wolter@outlook.com)



**Anmeldung:**

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Bodydynamic Workshop an.

Kursbezeichnung: Bodydynamic Workshop Grenzen und Verbundenheit

Kursdatum: 20. und 21. April 2024 mit Anna Wolter und Carlo Le Sage

Kursort: Kleiner Seminarraum des Pferdesportverbandes e.V., Weißenstein 52, 40764 Langenfeld (Anfahrtsplan kommt mit der Anmeldung)

Kurspreis: **315,- € incl. 19 % MwSt.**

Name: .....Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ: .....Ort:.....

Telefon privat/mobil: .....

E-Mail: .....

Beruf (Angabe freiwillig): .....

Bitte senden Sie dieses Formular per Mail oder Post an:

Anna Wolter, Praxis für Bodydynamic, Feldhauser Weg 12, 40764 Langenfeld, 0177/8728885,  
anna.wolter@outlook.com

Die Anmeldung wird mit der Überweisung der Anzahlung in **Höhe von € 75,-** oder der vollen **Kursgebühr in Höhe von € 315,-** verbindlich wirksam.

Kontoverbindung: Anna Wolter, Stadt-Sparkasse Langenfeld, IBAN: DE69 3755 1780 1020 1433 74

Bitte beachten Sie: Wir bitten um Verständnis, dass aus vertragsrechtlichen Gründen bei einer Absage später als 4 Wochen vor Kursbeginn die gesamte Kursgebühr zu zahlen ist, außer der Teilnehmer oder der Organisator können eine Ersatzperson stellen. Bei Absagen, welche früher als 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- einbehalten.

.....

Ort, Datum und Unterschrift