



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 Bodydynamic Foundation Training, das ab Anfang November 2024 hier in Langenfeld mit den gleichen Lehrern stattfinden wird. (Flyer gerne auf Anfrage.)

Bodydynamic Workshop am 29./30. Juni 2024 (Samstag/Sonntag)

täglich von 10 bis 17 Uhr

im Wäsmeli-Träff, Großer Saal, Landschauenstrasse 6, 6006 Luzern, Schweiz

mit **Anna Wolter**, Bodydynamic Therapeutin und Trainerin

Kosten: bis 29. Mai 2024 Early Bird 290,- €, ab 30. Mai 2024 330,- €, - €, Mehrwertsteuerbefreit

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



Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Bodydynamic Workshop an.

Kursbezeichnung: Bodydynamic Workshop Grenzen und Verbundenheit

Kursdatum: 29./30. Juni 2024 mit Anna Wolter

Kursort: Wäsmeli-Träff, Großer Saal, Landschaustrasse 6, 6006 Luzern, Schweiz

Kurspreis: **290,- € Early Bird bis 29. Mai 2024, ab 30.5.2024: 330,- € Mehrwertsteuerbefreit**

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 € 330 oder Early Bird € 290,-** 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