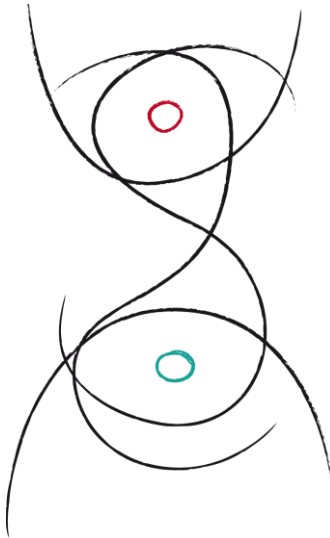


Tagesseminar

Erdung



Die Bäume mit tiefen
Wurzeln sind die, die hoch
wachsen.

Frédéric Mistral

Dieser Seminartag hat das Thema Erdung zum Schwerpunkt.

Das Konzept des Grounding bezieht sich darauf, dass der Mensch in Verbindung mit seiner Seinsrealität ist. Dies meint sowohl ein Verbundensein mit der eigenen körperlichen Wirklichkeit, als auch mit der Realität im Außen, sowie eine Beziehung zur eigenen Biografie. Beim erwachsenen Menschen zeigt sich Erdung darin, dass die im Körper geladene Energie eher im unteren Bereich des Körpers wahrgenommen wird. Da Erdung ein Entwicklungsprozess ist, kann es durch Entwicklungstraumata dazu kommen, dass die Energie eher oben gehalten wird. Das lässt uns eher vernunftsbezogen oder rational auf die Welt reagieren. Viele Menschen nehmen ihren Körper unterhalb des Halses kaum noch wahr oder nur, wenn er Schmerzen bereitet. Durch chronische Muskelverspannungen halten sie die Empfindungsfähigkeit des Körpers eingeschränkt.

Ganz einfache Übungen helfen, das Bewusstsein für den Kontakt mit dem Boden zu unterstützen und das Gefühl für Energie im unteren Körper anzuregen

Leitung: Monika Zierl, Psychologische Psychotherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte PT, Körperpsychotherapeutin DGK, EABP

Termin: Sa.21.10.2023 von 10.00 – 17.00
Kosten 100€

Anmeldung bitte über info@koerperpsychotherapie-zierl.de