

Einführung in die Körperarbeit in Theorie und Praxis, Selbsterfahrung mit Übungen

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern

Termin: 9. Und 10. Oktober 2026

Ort: Jufa Fürstenfeld

Zeit: Freitag: 15.00 bis 18.00

Samstag: 9.30 bis 17.30

Kosten: 350,-

Inhalte des Seminars:

Die Therapeutische Haltung

Kontraindikation

Risiken und Gefahren in der Körperarbeit

Wir werden Körperinterventionen in der Psychotherapie kennenlernen, um so die Seele über den Körper zu erreichen: **Einführung in**

die Arbeit mit der Atmung

und mit Bewegung,

Wahrnehmung körperlicher Signale

gezielte Berührungen

Körpererleben und Körperausdruck

Reflexion - in die Sprache bringen, was erlebt wurde.

Wir wissen, emotionale Erfahrungen werden und sind im Körper gespeichert. Verletzungen, seelische Wunden sind der bewussten Erinnerung oft verschlossen, jedoch kann der Körper diese uns zeigen. Grundlegende Muster haben sich schon sehr früh in der Kindheit herausgebildet, auch grundlegende Beziehungsmuster, die in der Körpersprache ihren Ausdruck finden.

Das humanistische Menschenbild der TA dient als Grundlage, mit den Haltungen der Empathie, Akzeptanz und Kongruenz. Körperinterventionen sind eingebettet in einen Vertrauensprozess und in ein Beziehungsgeschehen.

Der Körper besitzt Selbstregulationsmechanismen. Diese bewirken, dass ein Gleichgewicht entsteht und aufrechterhalten wird. So ist ein gesundes und lebendiges Erleben möglich. Manchmal jedoch werden diese Wirkmechanismen gestört und Blockaden entstehen.

Das, was sprachlich nicht ausgedrückt wird oder werden kann, was für den Verstand nicht erreichbar ist, kann durch einen Zugang zum Körper möglich werden. Implizite, unbewusste Erinnerungen – Körpererinnerungen – beinhalten gefühlsmäßige und körperliche Anteile, die dem Bewusstsein nicht zugänglich sind, aber das Erleben stark beeinflussen.

Damit sich etwas verändern kann, muss es gefühlt werden.

Sich wahrnehmen lernen kann als ein (erster) Schritt zu inneren Veränderungsprozessen gesehen werden.

Für die Teilnahme: Bitte mitzubringen: eine Decke, eine Matte ; ev. ein Sitzkissen,

Mit **Einzahlung von 350,-** auf das folgende Konto ist die Anmeldung fix:

Storno:

bei einer Absage bis 21 Tagen vor Beginn kostenfrei,

bei Absage ab 21 Tagen vor Beginn 50%

ab 7 Tage vor Beginn 100%

Mit der Bitte um Überweisung auf das folgende Konto: Mag^a. Karin Winkler, BAWAG

IBAN: AT53 1400 0860 1086 8531

BIC: BAWAATWW

Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit

Herzlichst Karin

Mag^a. Karin Winkler

Transaktionsanalytische Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin,

Psychologin, Supervisorin, transpersonale Psychologie und Psychotherapie

praxis.karinwinkler@aon.at

www.praxis-karinwinkler.at

Flurgasse 2C 8200

Gleisdorf

Tel.: 0650/3689888