

Würdigung und Perspektivwechsel

Eine körperliche Anleitung zur inneren
Bereicherung und therapeutischen Arbeit

Ein Wochenendseminar
mit
Malte Loos

19.-20.11.2022 Großer Saal der Abada Schule, Urbanstrasse 93, 10967 Berlin

Psychotherapie kann man als die Kunst des Perspektivwechsels verstehen. Man kann die äußere Welt selten ändern, aber darauf, wie wir sie erleben, haben wir Einfluß. Viele natürliche Prozesse in uns stellen gerade solche Perspektivwechsel dar. Wenn wir etwas verarbeiten, schreibt unser Inneres ihm eine andere Bedeutung zu.



Ein Verlust kann uns belasten und unsere Energie binden, aber auch nähren, wenn er Raum gibt, dass die Dinge sich richtig ordnen. Eine Verletzung der Privatsphäre wird uns häufig zunächst in eine starre Schutzhaltung bringen. Sie kann uns aber auch zeigen wie wichtig Vertrauen ist und unsere Sinne schärfen, wo wir es finden können. Eine Verletzung kann unsere Energie zur Heilung ganz beanspruchen, darin aber die Dinge auch so in Ordnung bringen, dass neue Ressourcen sich entfalten können.

Diese Entwicklungen zu befördern, ist Kernanliegen der Psychotherapie. Es ist aber, wie der Name schon besagt, auch das Ziel von Tai Chi. „Tai Chi“ bedeutet der Bergrücken. Ein Hügel mit einer Sonnen- und einer Schattenseite ist ein schönes Beispiel dafür wie das ein und selbe Objekt, der Hügel, Raum gibt für ganz unterschiedliches Erleben, nämlich Sonnen- und Schattenseite.

Die Praxis von Tai Chi versetzt uns in die Lage, das Erleben zwischen zwei Menschen im Kampf ganz zu verändern. Die Körperübungen von Tai Chi und Qi Gong versetzen uns in einen Zustand, in dem wir gar nicht anders sein können, als die Dinge in uns zu lassen und den Wechsel von Perspektiven zu erleben.

In unserem Seminar erklären wir anhand körperlicher Übungen Grundbegriffe der Inneren Freiheit, Bewegung und Achtsamkeit. Wir lernen, wie diese bei der Herbeiführung von Perspektivwechseln zusammenwirken und wie wir sie in Psychotherapie und Lebensführung einsetzen können, um günstige Verarbeitungsprozesse zu stärken.

Module und Themen

Der Workshop besteht aus 4 Einheiten, in denen wir den Körper jeweils an die gelöste Haltung aus dem Tai Chi gewöhnen. Wir erleben dann, wie sie sich auf andere Felder überträgt und lassen sie in systemischen Interventionen zur Transformation von Symptomen zur Geltung kommen.



1. Vormittag: Weichheit, das Zarte beschützen, Freiheit, Achtsamkeit

1. Nachmittag: Unterschiedliches Erleben und Würdigung des Symptoms.

2. Vormittag: Transformation des Kerns

2. Nachmittag: Angewandte Übungen.

Anmeldung und Information bei:

Malte {T: 0174 3790176, M: malte@innere-stille.net}

Gebühren: Frühbucher **bis 12.11.22** : 150€ (100€ erm.) **Ab 13.11.** 180€ (130€ erm.)

Zahlung fällig bei Anmeldung. Rücktrittsgebühr bis 1.11. 50%, bis 12.11. 80%, danach 100% der Kursgebühr