



## Süddeutsche Gesellschaft für Bioenergetische Analyse

In Kooperation mit dem International Institute for Bioenergetic Analysis

Gründer: Alexander Lowen

### Selbsterfahrungs-Workshop 2021

#### Von der Freude des Loslassens und dem Mut, auf dem Boden zu sein – Gemeinsam erkunden, wie wir gehaltene Emotionen ins Fließen bringen

Dazu gehört aus bioenergetischer Sicht geerdet zu sein, sich in sicheren Orten im Körper zu verankern und den Boden zu spüren. Denn wer geerdet ist, kann einfacher loslassen. Das ist für viele ein Risiko und braucht Mut. Unser Workshop öffnet einen Raum, in dem wir dies ausprobieren: Emotionen durch sich hindurch zu lassen, diese abfließen zu lassen und sich darüber auszutauschen. Dabei arbeiten wir mit bioenergetischen Körperübungen in der Gruppe, einzeln oder in Paaren.

Zeit: Freitag, 19.11. ab 18.30 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 13 Uhr

Leitung: Jutta Gewahl und Doris Joachim

Ort: Mannheim

Seminarkosten: 240,00 €

Maximale Teilnehmendenzahl: 10

#### Kontakt und Anmeldung

Doris Joachim, Mitglied im Weiterbildungsausschuss

Tel. 069 84844548

Thomas Heinrich, Vorsitz des Weiterbildungsausschusses

[weiterbildungsausschuss@sgfba.de](mailto:weiterbildungsausschuss@sgfba.de)

[www.sgfba.de](http://www.sgfba.de)