



Süddeutsche Gesellschaft für Bioenergetische Analyse

In Kooperation mit dem International Institute for Bioenergetic Analysis

Gründer: Alexander Lowen

Selbsterfahrungs-Workshops 2021

Leben in unsicheren Zeiten – Wie wir in unserem Körper einen eigenen Anker finden und damit in den Selbstausdruck kommen können

Besonders in Zeiten, in denen äußere oder innere Krisen uns verunsichern, suchen wir oft zuerst mental nach Lösungen und bewährten Strategien. Mitunter greifen bisherige Lösungswege nicht mehr. Hier kann die bioenergetische Körperarbeit neue Impulse geben. Im sicheren Rahmen einer Gruppe erforschen wir, wie wir auch in unsicheren Zeiten im eigenen Körper Erfahrungen von Halt und Gegründet-Sein erleben, in den Ausdruck bringen und für den Alltag nutzen können. Wir arbeiten mit bioenergetischen Übungen, gemeinsamem Austausch, um das Erfahrene zu integrieren, und kleinen theoretischen Inputs. Es können auch eigene Fragestellungen zum Thema eingebracht werden.

Zeit: Freitag, 11.06. ab 16 Uhr bis Samstag, 12.06.2021, 18 Uhr

Leitung: Lolit Neef

Ort: Karlsruhe

Seminarkosten: 180,00 €

Maximale Teilnehmendenzahl: 6

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

www.sgfba.de