

# Kommunikatives Bewegen - Workshop: „Bewegt-Sein Berührt-Sein Bewusst-Sein“

Ich lade Sie herzlich ein Neues zu entdecken und bereits Erfahrenes zu vertiefen und zu verankern. Unabhängig davon, ob Sie mich aus der Praxis in München, aus der Klink in Windach oder noch nicht persönlich kennen, freue ich mich auf Sie.

In dem Workshop können Sie:

- die Wechselwirkung von Emotionalität und Muskelspannungserspüren
- Neue Handlungsmuster in der Bewegung ausprobieren und sie dann emotional verankern
- Lernen, Ihre Intuition und Ihre Ressourcen effizient zu nutzen

Mein Ziel ist es, Sie zu unterstützen:

- Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit für sich selbst und Andere zu steigern
- Mehr Authentizität zu entwickeln
- Ihr eigenes Potenzial anzuerkennen

Als Grundlage für diesen Workshop dient die Psychotonik ® Glaser.

Die Psychotonik ist eine leibliche Behandlung, die die Verbindung zu Ihren persönlichen Ressourcen ermöglicht. Sie ist geeignet für alle Menschen zur Steigerung des eigenen gesamtheitlichen Wohlbefindens. Emotionalität, Muskeltonus, Atmung und Körperausdruck sind unmittelbar miteinander verbunden. Sie sind Ausdruck und Folge unserer Haltung dem Leben, unserer Umwelt und uns selbst gegenüber.

Wir alle kennen Sätze wie „die Angst sitzt mir im Nacken“, etwas „raubt mir den Atem“ oder wir halten durch bis uns fast „das Kreuz bricht“. Dies sind sprichwörtlich gewordene (Körper)-Erfahrungen, die zeigen, dass jede Haltung zum Ausdruck kommt.

Wichtig für unsere Gesundheit und Heilung ist es, die eigenen, häufig verdeckten Einstellungen zu erkennen und wenn notwendig zu verändern, um so körperliche Symptome zu reduzieren und neuen Symptomen vorzubeugen.

Genau hierzu dienen die Übungen im Workshop.

Ich freue mich auf eine bewegte und bewegende Zeit mit Ihnen!

*Ihr Thomas Ziesecke-Grosser*