

## BIOENERGETIK

### **Therapeutische Körperarbeit für ein besseres Körpergefühl, einen natürlichen spontanen Körperausdruck und eine entspannte Körperhaltung**

"Bioenergetik ist ein Weg, die Persönlichkeit vom Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen. Diese Prozesse, d.h. die Energieproduktion durch Atmung und Stoffwechsel und die Entladung durch Bewegung sind die grundlegenden Vorgänge des Lebens.

Wieviel Energie man hat und wie man diese Energie gebraucht, bestimmt die Art, wie man auf Lebenssituationen antwortet. Je mehr Energie man frei in Bewegung und Ausdruck umsetzen kann, desto besser kann man mit den verschiedenen Lebenssituationen umgehen.

Bioenergetik ist auch eine Körpertherapieform. Starrheit und chronische Anspannung setzen unsere Lebendigkeit herab und senken den Energiepegel. Eine gewisse Steifheit, die mit dem Alter kommt, können wir nicht vermeiden. Was wir aber vermeiden können, ist eine Starrheit, die durch chronische muskuläre Verspannungen, hervorgebracht durch ungelöste emotionale Konflikte, bedingt ist.

Bioenergetik verbindet Körperarbeit und Arbeit an Geist und Gefühl, um emotionale Probleme zu lösen und die vorhandenen Kräfte zur Freude und Lebenslust freizusetzen."

A. Lowen

### **Bioenergetische Übungen gibt es zu den Themen:**

- Erdung, Kontakt mit dem Boden
- Vibration und Beweglichkeit, Flexibilität (Dehnung, Lockerung)
- Atmung (Verbindung zwischen Becken und Mund - Atemwelle)
- Sexualität (Becken, Beine, Po, Vibration)
- Ausdruck der Persönlichkeit/Selbstwertgefühl (treten, schlagen, sich abgrenzen, Verlangen zeigen, Aggression, Wut, Zorn)
- In Kontakt sein mit dem eigenen Körper (wahrnehmen was in uns und um uns geschieht)



Dieser Kurs wendet sich an Frauen und Männer, die ihr Körpergefühl und ihre Körperhaltung verbessern und die Palette ihres Körperausdrucks erweitern wollen. Er ist für Beginner/innen und Weitermacher/innen gleichermaßen geeignet.

**Termine:** ca. 2x mtl., mittwochs, 20:00 - ca. 22.00 Uhr,

**Preis:** 20€/Abend (erm. 15€)