ibp institut
Integrating body & mind

Erst komm' ich ...!

Selbstvertrauen und Mitgefühl leben

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Workshop

«Agentenverhalten» abbauen und Selbstkontakt stärken

Auf einer tiefen Ebene zu spüren, wer wir sind, gibt uns ein Wohlgefühl im Körper. Es gibt uns Raum zum Atmen, lässt uns präsent und authentisch sein und Spass am Leben haben.

In diesem Kurs werden wir durch Bewegung, Tanz, Körper- und Atemarbeit unseren Selbstkontakt stärken und vertiefen. Ein «Agent» im Sinne von IBP ist jemand, der anderen helfen und deren Bedürfnisse erfüllen will, um geliebt zu werden. Je intensiver ein Mensch sich so verhält, um so mehr geht sein Selbstkontakt körperlich und psychisch verloren. Bei anderen beliebt, fühlt man sich innerlich zunehmend leer und allein. Der Körper meldet sich oft durch Schmerzen und Krankheiten (Burn-out-Syndrom).

Da «Agency» ein non-verbales körperliches Verhaltensmuster ist, ist das Bewusstsein über die körperlichen Reaktionen sehr wichtig für anschliessende Veränderungen. Im Kurs erforschen wir, was in unserem Körper passiert, wenn wir uns wie ein Agent verhalten. Die Teilnehmenden lernen zudem Übungen für den Alltag kennen, mit denen sie ihren Selbstkontakt stärken können.

Infos zum Workshop

Dauer
Der Workshop umfasst 2 Tage

Leitung
Matthias Keller | Körperpsychotherapeut IBP

Anzahl Teilnehmer:innen
Min. 12, max. 24

Zielgruppe
Menschen, die aus persönlichen und / oder beruflichen Gründen mehr über den Umgang mit sich selbst und anderen lernen möchten

Kosten
CHF 600.- pro Person
Frühbucherpreis: CHF 540.- pro Person
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort
IBP Institut, 8400 Winterthur

Gut zu wissen
«Erst komm' ich …!» ist Teil eines Zyklus aus fünf verschiedenen IBP-Workshops

Neugierig?
Für weitere Infos und Daten QR-Code scannen oder Website besuchen:
ibp-institut.ch/agency