



Verbindung durch Grenzen



...denn nur wer das „Nein“ wagt, kann authentisch „Ja“ sagen!
Erfahrungsworkshop mit Pferden 23. & 24. September 2017
in Luxembourg

Grenzen trennen uns vermeindlich voneinander. Doch schauen wir genauer hin, stellen wir fest, dass das Respektieren von Grenzen genau das Gegenteil bewirken kann und Beziehungen stärkt und vertieft. Denn wenn ich weiss, dass meine Grenzen respektiert werden wenn ich sie setze, kann ich Nähe zulassen und Vertrauen aufbauen.

Der Umgang mit Grenzen in unserer Kultur nimmt oft wenig Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse. Wir lernen eher generelle, „gesellschaftlich“ angepasste Verhaltensformen und fühlen uns zurückgewiesen wenn jemand eine Grenze setzt oder schuldig oder gar beschämt wenn wir selbst eine Grenze signalisieren.

Pferde können uns helfen, unsere Wahrnehmung für unsere eigenen und die Grenzen anderer zu verfeinern. Sie praktizieren untereinander ein Grenzverhalten das sehr klar, offen, ausdrucksstark und doch so fein, authentisch und direkt ist.

Um gesunde Grenzen setzen zu können, muss ich mit mir selbst in Kontakt sein und meine Bedürfnisse spüren. Dieses Spüren geschieht grösstenteils über meine Körperempfindungen und mein Körper kommuniziert klar wo meine Grenzen sind, wenn ich auf seine Signale achte.

Inhalte

- Sensibilisierung für verschiedene Ebenen von Kontakt und Grenzen
- Übungen zur Erfahrung und Bewusstmachung von gesunden, stimmigen Grenzen
- Übungen zur Wahrnehmung und Erforschung von Körperempfindungen
- Reflexion darüber Glaubenshaltungen und Verhaltensmuster die mich an einer gesunden Grenzsetzung hindern
- Entwicklung einer achtsamen Haltung für meine eigenen Grenzen und die Grenzen anderer

Workshopleitung:

Ines Kaiser

Körperpsychotherapeutin
EponaQuest™ Instruktorin
(Linda Kohanov)

+352 621 497 378
info@grace.lu
www.grace.lu

Katja Eis

Tiefenpsychologische
Körpertherapeutin

Psychotherapie am Pferd

+49 171 352 8833
katjaeis@web.de



Praktisches:

Erfahrung mit Pferden ist nicht erforderlich. Die praktischen Übungen finden vom Boden aus statt. Es wird dabei nicht geritten. Zu empfehlen sind feste Schuhe und robuste, dem Wetter angepasste Kleidung, da Teile des Kurses im Freien stattfinden.

Mittagessen werden wir gemeinsam, indem jeder etwas mitbringt.

Seminarzeiten

Samstag: 09:00 h bis 17:30 h
Sonntag: 09:30 h bis 17:00 h

Veranstaltungsort:

Manège Molitor, Oberdonven (nähe Grevenmacher)

Anmeldung:

Per E-Mail: info@grace.lu
oder Telefon: +352 621 497 378

Kursgebühr:

EUR 280.00

Überweisung an das Konto bei der BGL BNP Paribas Luxembourg:

IBAN: LU63 0030 8836 1172 0000

BIC: BGLULL, Kontoinhaber: Grace.lu Sàrl

Die Anmeldung ist bei Eingang der Kursgebühr verbindlich. Absagen können bis 3 Wochen vor Kursbeginn entgegen genommen werden. Danach wird die Kursgebühr nur bei Vermittlung von Ersatzteilnehmern oder bei Absage des Veranstalters zurückerstattet.

