

Fortbildung
Existential Touch - Berührung in der Psychotherapie
Existenzielles Grounding & Breema

26./27 April 2024 in Graz

Psychotherapie geschieht mit dem ganzen Körper, es ist ein leibliches Geschehen.

Wie kann ich als Psychotherapeut:in gut für mich sorgen, auch während der Sitzung und gut in meiner Mitte bleiben und dabei die Klientenperson unterstützen, mit sich in Verbindung zu bleiben. Selbstsorge erweist sich so als wesentliches Prozesselement von Psychotherapie.

Die vitalisierenden und nährenden Sequenzen unterstützen sowohl die Therapeutenperson als auch die Klientenperson und gibt Hilfestellungen und Tools zur Selbstregulation und lassen die Koregulation (Zwischenleiblichkeit) körperlich spürbar werden.

Breema ist eine Form achtsamer Körperarbeit und unterstützt uns dabei präsent zu sein. Eine wache, phänomenologisch, offene Haltung ist in der Existenzanalyse unabdingbar. Breema Körperarbeit unterstützt gerade diese Haltung: den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und die Selbsterkenntnis, Präsenz.

Im „Existenziellen Grounding“ – dem körperpsychotherapeutischen Zugang der Existenzanalyse – vertiefen wir uns in die konkreten körperlichen Prozesserfahrungen der Grundmotivationen. Denn das, was wir (psychische) Störung nennen, kann als Unterbrechung der „Body-Mind-Connection“ verstanden werden - der tiefen, stimmigen Verbindung mit der körperlichen Lebendigkeit in mir. Es kommt zu einem Stopp des natürlichen Lebensflusses, d.h. die Grundbewegungen fließen nicht mehr frei. Körperorientiertes Vorgehen setzt an dieser unterbrochenen Verbindung an und unterstützt das wieder in den Fluss kommen, so dass ich wieder „Ja zum Leben“ sagen kann, und zwar mit dem ganzen Körper.

Wir arbeiten durchgehend am Boden, auf weichen Matten. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, warme Socken, und ein Sitzkissen.

Seminarleitung:

Mag.phil. Markus Angermayr (Psychotherapeut, Focusing-Therapie, Breema Bodywork Instructor)
Ursula Zelzer-Lenz MSc, MSc (Psychotherapeutin, Breema Bodywork Instructor, MBSR Lehrerin, Unternehmensberaterin)

Termin: 31. Oktober bis 1. November 2025 (12 Einheiten)

(Beginn Freitag 16.00 - 19.00 Uhr am Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr)

Ort: GLE-Institut Graz

Kosten: 250,- EUR für GLE Mitglieder / 290,- EUR für Nicht-Mitglieder)

Stornobedingungen:

Ab Anmeldung bis 3 Wochen vor Seminarbeginn: 20 % der Seminargebühr

Zwischen 3 und 1 Woche vor Seminarbeginn: 50 % der Seminargebühr

Danach bzw. bei Nichtteilnahme ohne Abmeldung: 100 % der Seminargebühr

Bei rechtzeitiger Nennung eines Ersatzteilnehmers entfällt die Stornogebühr, sobald die betreffende Person eine fixe Zusage in schriftlicher Form erteilt. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von € 25 verrechnet.

Anmeldung: Markus Angermayr, mail@markusangermayr.at