

# „Der Körper spricht, bevor du sprichst“

## Existenzielles Grounding I

### Körperorientierte Fortbildung

Innsbruck: 29. bis 30. November 2019

Ausgangspunkt existenzanalytischer Arbeit ist eine responsive körperleibliche Person in einer Situation. Existenzielles Grounding ist eine achtsame Form von Körperarbeit und öffnet den Weg zum „eingefleischten“ (wahren) Selbst, indem es Phänomene des Seinsgrundes und Grundwerts bis hin zum So-Sein erschließt. Dieser Zustandswechsel vom Alltagsbewusstsein zum gefühlten Seinserleben, zu einem in der Tiefe erlebten „*ich bin*“, wird geübt. Lebensfreude, Vitalität und Präsenz werden erhöht und es wird möglich, dass die Komplexität des Lebens zur Einfachheit finden kann. Es ist ein Eintauchen in das „Mysterium des Selbstverständlichen“. Wir entdecken in der Tiefe körper-leiblicher Prozesse basale Ressourcen, so dass wir in der Existenzanalyse sagen: das Sein ist selbst schon ein „Können“.

Körperorientierte Selbsterfahrung der Therapeutenperson ist die Voraussetzung zur Integration des KörperLeiblichen im therapeutischen Prozess. Ein Ausblick auf die Praxis rundet das Seminar ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, da wir auf dem Boden, auf weichen Teppichen arbeiten werden.

Arbeitszeiten (12 Einheiten):  
Freitag, 16.00 bis 19.00 Uhr,  
Samstag, 9.00 bis 16.30

Seminarbeitrag: 220,- EUR

Ort: **Innsbruck**



Seminarleitung:

Mag.phil. Markus Angermayr

(Psychotherapeut, Lehrausbildner, Focusing Therapie, Breema Bodywork Instructor)

Anmeldung bei Mag. Manuela Steger

[manuela.steger@existenzanalyse.at](mailto:manuela.steger@existenzanalyse.at)



Literatur:

- Angermayr M. Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. Bausteine zur vertieften Einbindung des gefühlten Körpers in die Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 31/2/2014, S 41-45.
- Angermayr M, Strassl L. Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. Ein Dialog mit existenzanalytischen und osteopathischen Prinzipien und deren psychotherapeutische Implikationen. In: Existenzanalyse 30/2/2013, S 55-62

YouTube: <https://youtu.be/olbfAcOcslA> und <https://youtu.be/xljXC-H9q9o>