

## **Ressourcenaufbau durch Körperarbeit und Selbstfreundlichkeit Atemhaus München 14.07. - 16.07.2023 (Wochenendkurs)**

Selbststärkung tut gut in herausfordernden Zeiten wie diesen. Körperarbeit und die Kraft der Selbstfreundlichkeit können uns dabei unterstützen.

Im schönen und friedvollen Raum des Atemhauses bieten wir hierzu ein Wochenende der Begegnung, mit sich und in der Gruppe.



Carola Holzmann  
Psychologin (B.Sc.)  
Atem- und Physiotherapeutin  
Somatic Experiencing® Practitioner  
[www.carola-holzmann.de](http://www.carola-holzmann.de)

Über unseren Körper sind wir in der Welt, in Freud und Leid.

Gerade jetzt kann es hilfreich sein, sich auf die eigene Körperlichkeit zu besinnen. Dies holt ins Hier und Jetzt, fördert innere Orientierung und Sicherheit und spricht den Teil unseres autonomen Nervensystems an, der mit sozialer Verbundenheit und Erholungsfähigkeit gekoppelt ist - wichtige Ressourcen, um den Organismus aus Unruhe, hoher Spannung oder Erstarrungstendenz zu holen.

Auf ganz körperlich-leiblicher Ebene kann Beweglich- und Durchlässigkeit erlebt und die eigene Lebendigkeit erfahren werden. Spannende Erkundungen werden hierbei sein:

Was braucht es, um den Boden unter den Füßen zu spüren, wie auch ein Gefühl des getragen seins?

Was macht es, mir meiner Körpergrenzen bewusst zu werden?

Wie schaffe ich Raum, in mir und um mich herum?

Wie erlebe ich Präsenz in meinem Leib, kann Atembewegung wahrnehmen und vermehrt zulassen?

Welche Kräfte schlummern in mir, meinen Muskeln, meiner Stimme?



Dr. med. Barbara Thaler-Rödig  
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie,  
MSC Trained Teacher (Mindful Self  
Compassion)

[www.psychotherapiegauting.com](http://www.psychotherapiegauting.com)

[www.achtsamkeit-selbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeit-selbstmitgefuehl.de)

Schmerz und Schwierigkeiten sind Teil unserer menschlichen Erfahrung; entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Mit Widerstand, Selbstkritik und Scham oder mit einer annehmenden, verständnisvollen und warmherzigen Haltung uns selbst gegenüber.

Die Praxis der Selbstfreundlichkeit lässt sich erlernen und führt zu mehr innerer Ruhe, Wohlbefinden und einer erhöhten Stresstoleranz.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Selbstfreundlichkeit einer der wirksamsten Schutzfaktoren bei psychischen Belastungen darstellt.

In diesem Wochenendkurs werden einfache und alltagstaugliche Möglichkeiten vorgestellt und eingeübt, um mehr Selbstfreundlichkeit in unserem Leben zu integrieren.

**Kurszeiten:** Freitag 18.00 – 20.00

Samstag 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00

Sonntag 10.00 – 13.00

**Ort:** Atemhaus, Werdenfelsstraße 16, 81377 München

**Kosten:** 350.-

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Carola Holzmann: [c.holzmannphysio@gmx.de](mailto:c.holzmannphysio@gmx.de)

Barbara Thaler-Rödig: [barbarathaler@t-online.de](mailto:barbarathaler@t-online.de)

