
Bewegen und Berühren – essenzielle Grundlagen für Stressregulation

Die heilende Kraft der Selbstregulation 2019

Datum: **14.06.2019 - 16.06.2019**

Leitung: **Michael Mokus**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **345,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Nichts ist so vielschichtig in seiner Bedeutung für unser Wohlbefinden wie Bewegung. Sie steht direkt am Anfang unserer Entwicklung im Mutterleib. Das Wachstum des Körpers ist eine große Bewegung, ein Sichausdehnen und Formannehmen des Organismus. Bewegung ist der direkte Ausdruck unseres Gefühlslebens und der für diese Seminarreihe wohl wichtigste Aspekt: Unser Organismus bringt sich über Bewegung ins Gleichgewicht, baut Spannungen ab, bringt die Produktion wichtiger Hormone in Schwung, regt das Wachstum der Gehirnzellen an und vieles mehr. Nur durch Bewegungen können wir auf Veränderungen in unserer Umwelt reagieren, auf sie einwirken und uns mit ihnen auseinandersetzen.

Am Anfang unseres Lebens sind wir auf eingestimmte und unterstützende Berührung angewiesen, um emotionale und physiologische Regulationsfähigkeit zu erlernen und uns gesund zu entwickeln. Haben wir diese essenzielle Erfahrung nicht oder nur unzureichend gemacht, bildet sich ein dysreguliertes Nervensystem heraus, das nur begrenzt mit Gefühlen und Stress umgehen kann.

Ebenso essenziell ist Berührung für die Entwicklung eines gesunden Körperbildes und unseres Gefühls für Grenzen.

Durch unterschiedliche Bewegungs- und Berührungsübungen erschließen wir uns diese Ressourcen neu und erleben neue Möglichkeiten, über Bewegung und Berührung in Kontakt zu treten, mit anderen zu kommunizieren und uns auszudrücken.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "Die heilende Kraft der Selbstregulation" und kann auch einzeln besucht werden.

Dieses Seminar ist ausgebucht.