

Bewegungssprache und Kunst

Der Körper spricht auch wenn wir schweigen

Haben Sie Probleme mit dem Alltag, mit Konflikten, mit der Arbeit? In Problemen steckt viel Energie, die sie nutzen können.

Suchen Sie Durchsetzungskraft oder mehr Musse, Pausen? Brauchen Sie Raum, sich selber zu sein: im Aussen, im Inneren?

Als Integrative Bewegungstherapeutin IAC mit 7 Jahren Psychiatrie-Erfahrung habe ich viele Formen und Möglichkeiten kennen gelernt, eigenen Raum zu suchen, zu finden und zu gestalten. Raum zur Konfliktlösung, Raum für die Durchsetzungskraft, Raum für Musse und Kreativität, Raum für Daseinsfreude in den Alltag.

Ressourcen werden ent-deckt, kreative nonverbale Ausdrucksformen werden gesucht, geübt und verbalisiert!

Zur Bewegungssprache gehören Mimik, Atem, Stimme, Tanz und Musik. Auch Theaterelemente mischen sich in die Arbeit, je nach Ihrer Veranlagung, Ihrem Wunsch und Ihrer Ressource.

In meiner Bewegungsarbeit habe ich erfahren, dass bewusstes FürWahrNehmen des Körpers wichtige Veränderungen in den Alltag hinein bewirkt und Lebenslust in den Ernst des Lebens gestaltet.

In der **Gruppenarbeit** werden zusätzlich Eigen- und Fremdwahrnehmung einander gegenüber gestellt.

Wie wirken Sie auf andere? Was wollen Sie mitteilen? Wollen Sie sich voll verständlich ausdrücken? Was behindert die Klarheit des Ausdruckes?

Über behutsame, nonverbale Kommunikation nähern wir uns der Möglichkeit, die Gegensätze zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung zu verbinden.