Stärkung der Ich-Grenze

und Gestaltung des eigenen
inneren Geborgenheitsortes

8-wöchiges Training

Wir wissen alle, wie anstrengend es ist und wie oft es Ueberwindung und Kraft kostet, uns zu wehren, da der Austausch von Gefühlen, Erfahrungen, Ansichten nicht immer reibungslos abläuft. Wenn wir unsere psychische Ich-Grenze bewusst gestalten, benötigen wir weniger Kraft zum Schutz unserer Innenwelt.
Die psychische Ich-Grenze hat viele Funktionen, u.a.:

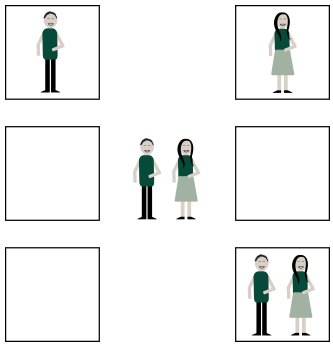
- Sie lässt erkennen, was zu uns gehört und was nicht
- Sie warnt und schützt uns vor unerwünschten Eindringlingen
- Sie entscheidet über unser tägliches Wohlbefinden
- Sie schenkt uns innere Geborgenheit
- Sie hilft uns Nahrung von Aussen aufzuspüren

Ziele des Grenztrainings:

- Ich-Grenze wahrnehmen, anderen gegenüber zu erkennen geben
- Einflüsse, die hemmend oder stärkend sind, bewusst filtern können
- das Bei-sich-sein und das Nicht-Bei-sich-sein bewusst wahrnehmen können
- eigene Gefühle, Empfindungen, Erfahrungen, Bilder wahrnehmen und wertschätzen können

Wenn wir unser Grenz-Gestaltungspotential nützen, können wir uns in schwierigen Umständen vor Belastendem und Hemmendem schützen und in günstigen Verhältnissen uns öffnen und Kraftgebendes aufnehmen.
Der Kurs eignet sich für Personen, die im zwischenmenschlichen Bereich ihre eigene Grenze besser spüren möchten, um diese auch anderen gegenüber ausreichend signalisieren zu können

Voraussetzung



Teilnehmer müssen motiviert sein, während 8 Wochen täglich zwischen 15 – 30 Min. zu üben. Diese Bereitschaft ist wichtig für den Lernerfolg. Trainings Erfahrungen mit ähnlichen Ansätzen wie MBSR (Mindful Based Stress Reduction) haben gezeigt, dass bereits ein 8-wöchiges Training zu deutlichen Lerneffekten und positiven Veränderungen führt. Dieses erweiterte Achtsamkeitstraining stützt sich auf dieses Wissen und deren Erfahrungen.
Die Kursteilnehmer/Innen erhalten eine CD mit täglich durchzuführenden Imaginationsübungen betreffend Grenzbewusstsein sowie eine Übung zur Beobachtung spezifischer eigener Grenzdynamiken. Erfahrungsaustausch und Achtsamkeitsübungen in der Gruppe.

Daten Kurs:

Beginn	**Donnerstagabend, 11. Oktober 2018**
Zeiten:	Start ab ca. 18:00 (ca. 1 ½ - 2 Std.)
	evtl. auch morgens bei genügend Teilnehmer
Kosten:	Fr. 360.-- & Vorgespräch Einzel ca. ½ Std.: Fr. 40.--
Kursort:	Jean-Sessler-Strasse 7, 2502 Biel

OASE
ENERGIE & BEWUSSTSEIN

Weitere Infos: Eveline Walther,
Psychodynamische Atem- und Körpertherapie LIKA
Gruppen- und Einzelarbeit www.atemundtanztherapie.ch / Tel: 079 517 02 60