



Marion Backes

Praxis für Konzentrierte Bewegungstherapie

KBT Kurs zum Thema:

Eigene Grenzen erkennen,

NEIN sagen – der Weg zum JA zu mir selbst

Grenzen umschließen unser „Revier“, unseren geschützten Raum, den wir nach unseren Vorstellungen formen, indem wir uns entfalten und für den wir Verantwortung tragen.

Damit uns dies gelingt, ist es wichtig, unsere eigenen individuellen Grenzen zu erkennen, lernen zu ihnen zu stehen, um sie dann angemessen schützen zu können.

Durch achtsame Körperarbeit können wir Körperinnenräume und Körpergrenzen erfahrbar machen.

Wieviel äußeren Raum benötige ich, wo gibt es Freiraum oder Spielraum, sind u.a. Fragen, denen wir nachgehen.

Wir schaffen gemeinsam einen sicheren Raum um unsere Grenzen körperlich und spielerisch zum Ausdruck zu bringen.

Kursleitung: Marion Backes

Wir treffen uns an einem Freitagabend für 90 Minuten

Kosten: 25 € pro Einheit

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Weitere Informationen zu Ort und Zeit erfragen Sie bitte unter:

Marion Backes

0173 35 09 100

info@kbt-marion-backes.de

www.kbt-marion-backes.de