

mein magen meine mutter meine depression und ich

Ein Seminar für alle, die Interesse haben an persönlicher und beruflicher Selbstreflexion und Ressourcenentdeckung

über Körpererfahrung und systemische Strukturaufstellung

mit viel Raum, Zeit und Genuss an der Arbeit, im Miteinander, mit Vertrauen & Respekt, Spüren & Erkennen

garniert mit theoretischen Einsprengeln, Lachen & neuen Fragen

unsere Begegnung

in Zeit und Raum

unsere Erfahrungen

unsere Kompetenzen
und Möglichkeiten

unsere Körper

die Träger von
Informationen und
Ressourcen

... sind die Grundlagen für diesen Workshop.

Wir wollen uns - und Euch - mit den dynamischen Zusammenhängen von Körper & Geist, Ratio & Emotion, Bewusstsein, Gedanken & Gefühlen, beschäftigen. Wir sehen den Körper als Ort unserer persönlichen, biographischen, familiären wie gesellschaftlichen Erfahrungen, als Sammlung unseres Wissens, als Ressource und Informationsquelle, die wir uns - spielerisch und spürend - zugänglich machen können.

Diese Erfahrungen - Gefühle, Beziehungen, Gedanken, Aspekte - können wiederum über Körper und Raum veräußert werden: In der systemischen Strukturaufstellung werden innere Aspekte durch andere TeilnehmerInnen als RepräsentantInnen veräußert. Durch die Inszenierung über Körper und Raum werden Strukturen und Prozesse erfahrbar und damit neue Zugänge zu Ideen und Potentialen ermöglicht.

Es können neue Bilder entstehen, neuer Respekt gefühlt, Strukturen realisiert, neue Perspektiven geweckt, neue Handlungsoptionen wahrgenommen werden.

Im konkreten Sinne des Wortes stehen wir füreinander, machen miteinander Erfahrungen und gewinnen gemeinsam neue Erkenntnisse, deren methodische Entstehung wir auch - soweit von Interesse - theoretisch reflektieren wollen.

Ihr könnt mitbringen: persönliche (Körper-)Themen und berufliche Anliegen jeder Art

Unsere Arbeit ...

... ist ein Dialog von Raum- und Körperarbeit,
... möchte der Unmittelbarkeit des Körpers sowie seiner gesellschaftlichen Vermitteltheit Rechnung tragen,
... möchte Prozess- & Beziehungsperspektiven öffnen,
... möchte Gestaltungsräume und Spielraum bieten,
... möchte Kontakt im Innen und Aussen ermöglichen,
... möchte Widersprüche zulassen,
... möchte Genauigkeit, Humor, Verstehen, Wachstum, Präsenz.

Weitere Informationen und Absprachen unter

Cornelia Hergenröther:
01577 - 153 56 73
ch@findenundbewegen.de
www.findenundbewegen.de

Tanja Rode:
06421 - 18 20 613
supervision@tanja-rode.de
www.tanja-rode.de

Gern kommen wir in Eure Stadt und bearbeiten unsere Konzeption speziell für Eure Bedürfnisse und Interessen.

Grundlagen unserer Arbeit

Cornelia Hergenröther:

Der **Raum für Körperwahrnehmung**, den ich anbiete, ist entstanden durch Aus- / Weiterbildungen und Praxis in den Bereichen Ensemble-Schauspiel, Contact Improvisation, freiem Tanz, Clownerie, Body-Mind-Centering, Somatische Bewegungskunstpädagogik und Somatische Körpertherapie.

Wir werden die erfahrbare Anatomie, z.B. unsere eigenen Muskeln, Knochen, Organe in den Vordergrund des Fühlens rücken und erleben, wie sich diese Erfahrung im Detail auf die Aufmerksamkeit für sich, für andere und auf die eigenen Empfindungs- und Bewegungsmöglichkeiten auswirkt,

... im Kontakt mit dem eigenen Körper und den Körpern der anderen Teilnehmenden sein und

... durch Imagination, Visualisierung, Bewegung und Berührung uns die unterstützenden Qualitäten der Körpersysteme bewusst machen und diese stärken,

... im sinnlichen Erleben die Fähigkeit entfalten, die eigene Selbstwahrnehmung zu vertiefen, zu verfeinern und zu verankern

... mit Entspannung in die Ruhe kommen und aus der Ruhe heraus die Wahrnehmung nach innen lenken

... und auf dieser Basis einen ent-spannenden Weg zur eigenen Beweglichkeit und Empfindungsfähigkeit finden

Dr. Tanja Rode:

Ich beziehe mich auf die **Systemischen Strukturaufstellungen (SySt)** nach Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd.

Sie sind eine Aufstellungsform, bei der neben menschlichen auch körperbezogene (Magen, Nervensystem etc) oder abstrakte Systemelemente (z.B. Ziele, Hindernisse, Ideen) berücksichtigt werden können.

Bei den Aufstellungen werden die inneren Bilder der AnliegenbringerInnen über das Stellen der RepräsentantInnen externalisiert (nach außen verlagert). Die Leitung einer Systemischen Strukturaufstellung versteht sich nicht als wissend. Sie interpretiert und deutet möglichst wenig. Der/die AnliegenbringerIn gilt als Expertin/ Experte des eigenen Lebens und führt die Regie in der Aufstellung.

Die Aufstellung kann als transverbale Sprache gesehen werden, durch die bei den aufgestellten Personen repräsentierende (Körper-) Wahrnehmungen ermöglicht werden.

So entsteht für den/die AnliegenbringerIn oft ein tieferes Verständnis des eigenen Systems, der inneren Strukturen. Durch behutsame Veränderungen des aufgestellten Systems können dann Anregungen und Lösungen ausprobiert und erarbeitet werden.



„Ich glaube an Veränderungen und an die Macht der Veränderung, wenn ich es schaffe, das Unveränderbare, das Unverwechselbare in mir zu erleben.“

Cornelia Hergenröther, Jg. 1973, lebe in Berlin und arbeite überall.

Somatische Körpertherapeutin, Clownin im Krankenhaus; Workshopleitung im Bereich Körperwahrnehmung, Beratung und Begleitung in künstlerischen Prozessen in den Bereichen Musik und Theater und in persönlichen Prozessen



„Freiheit, Respekt und Verantwortung als Prinzipien des Genusses. Fühlen und Denken nicht als Widerspruch. Widersprüche nicht als Problem.“

Dr. Tanja Rode, Jg. 1964, bin in Marburg, Köln, Berlin und anderswo

Diplom-Politologin, Supervision (DGsv), Beratung, Psychotherapie (HPG), Coaching, Organisationsentwicklung, Moderation, Fortbildungen, Vorträge, Lehraufträge, Lehrsupervision. In Ausbildung zur systemischen Therapeutin mit dem Schwerpunkt der systemischen Strukturaufstellung bei SySt / München,