

WELLNESS FÜR DIE PSYCHE

“Werden, wer wir wirklich sind” (Al Pesso)



Eine Entdeckungsreise zum Selbst zu mehr Lebendigkeit, Freude, Neugier, Mut, Kreativität, Stärke

Samstag, 15. und 29. April 2023, 9 - 13 Uhr

Kosten: Fr. 140.– Wo: Bahnhofstrasse 12, 7310 Bad Ragaz

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit eine eigene Struktur zu erleben.

Workshop in Bad Ragaz für Erwachsene, die ihre Lebens- und Beziehungsqualität verbessern möchten.

Die Pesso-Therapie (PBSP®) ist eine körperorientierte Methode. Aus der Bindungsforschung weiss man, dass die ersten Lebensjahre essentiell sind für die Entwicklung von Zugehörigkeit, Gehirn, Emotionsregulation und Persönlichkeit. Frühe Erlebnisse zeigen sich oft als mentale und körperlichen Erfahrungen im Heute wieder. Der Körper speichert Informationen und Gefühle auf seine Art. Neue ergänzende, symbolische positive „Erinnerungen“ werden durch Übungen und “Strukturen” in der Gruppe oder im Einzelsetting emotional so verankert, dass in der Lebenseinstellung und im Verhalten neue Möglichkeiten eröffnet werden. Dadurch, dass die Erfahrung über den Körper geht, werden tiefere, emotionale Schichten erreicht und verändert. Es wird ein “neues ergänzendes Gedächtnis” geschaffen und die Umwelt kann durch eine neue “Brille” wahrgenommen werden. Diese Erfahrung unterstützt die Teilnehmenden, das Potential in sich zu entfalten und "zu werden, wer wir wirklich sind" (Al Pesso).

Kursziel: Bessere Selbstwahrnehmung und Selbstwert, alte Muster durchbrechen, mehr Lebendigkeit und Beziehungsqualität, mehr Verbundenheit zur Umwelt.

