

„Praktisch – Quadratisch – Gut“

Wirksame Übungen aus der energetischen Psychotherapie zur Stressreduzierung im Alltag

Vortrag von Dr. Brigitte Michaelis

Egal ob privat oder im beruflichen Kontext: Unser aller Wunsch ist doch, auch in kritischen, angespannten Situationen handlungsfähig zu bleiben und für unsere Kinder, Kunden, Klienten, Schüler, Kollegen da zu sein.

Dank der modernen Gehirnforschung ist inzwischen bewiesen, dass unser Körper, unser Geist (Verstand, Denken, Psyche) und unser Gehirn eng miteinander verbunden und in ihrer sozialen Umwelt eingebettet sind. Ein komplexes System, welches von uns im Alltag selbstverständlich und ohne nachzudenken hingenommen wird: die Körpererinnerung! – es konnte nachgewiesen werden, wie Gefühle, Einstellungen und Bewertungen z.B. auf unsere Körper- und/oder Lebenshaltung Einfluss nehmen.

Körpererinnerung macht es möglich Schönes, aber – und das ist das menschliche Verhängnis – auch traumatisierende, belastende Erlebniswelten wach zu rufen. Einfache, hoch wirksame Körper- und Klopfübungen aus der energetischen Psychotherapie können derartige kritische Momente oft auflösen, zumindest aber besänftigend wirken.

Dr. Brigitte Michaelis, HP (syst. Therapeutin, Kinesiologin) bietet mit diesem Vortrag neben der Einführung in die energetische Psychotherapie (theoretische und wissenschaftliche Hintergründe) praktische Übungen, wie einfache Klopfpunktfolgen und Körperübungen, zur Beruhigung an.

Der Vortrag richtet sich an Pädagogen, Sozialarbeiter, Therapeuten, Eltern/Pflegeeltern sowie an Selbsthilfe und Stressmanagement interessierten Personen.

Datum: Donnerstag, 28.02.2013

Beginn/Dauer: 20 – 21.30 Uhr

Kostenbeitrag: 5 €

Ort: Jugendgästehaus Petershagen
Mindener Str. 51
32469 Petershagen