

Jahresprogramm 2010

DEUTSCHER ARBEITSKREIS FÜR KONZENTRATIVE BEWEGUNGSTHERAPIE (DAKBT) e.V.



KBT® GRUPPENSELBSTERFAHRUNG Langfristig

**URSULA
DULTZ**

Selbsterfahrungsgruppe, langfristig

Wir verwenden viel Energie darauf, unsere Gefühle wie Wut, Trauer, Enttäuschung und Scham aber auch Freude und Neugierde zurückzuhalten. Wir hindern uns dadurch, am Leben präsent teilzunehmen. Diese Gruppe richtet sich an alle, die sich in einer fortlaufenden Gruppe auf dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte mit ihrer aktuellen Problematik beschäftigen und verändern möchten. In der Auseinandersetzung mit sich und dem eigenen Körper können Achtsamkeit und liebevolles sich Annehmen dazu führen, sich selbstbewusster zu erleben und sich zwischen den Polen Lust und Angst / Kontakt- und Distanzwunsch bewegen zu können.

Termin:	Auf Anfrage
Zeit:	100 Minuten
Honorar:	€ 23,- / Abend
Ort:	Freiburg
Anmeldung an:	Ursula Dultz
Anrechenbar für:	Vorerfahrung (1.4 der WBO)