



ACHTSAMKEITS-KURSE IN HATTINGEN

Die Kurse aus 6 Einheiten starten in regelmäßigen Abständen und finden mittwochs von 18:30-19:30 Uhr in der Praxis für Psychoanalyse und Psychotherapie, Emschestr. 26 in 45525 Hattingen statt.

Die jeweiligen Starttermine und Kosten entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Einlegeblatt.

Ich freue mich auf Sie!

space for mindful moving in systems
SELMA MICHAU-PAPE

Bewegungstherapeutin
system. Paartherapeutin
system. Beratung
Diplom- Pädagogin

Für die Anmeldung kontaktieren Sie mich
bitte unter Tel. 0176-96 65 97 64
oder info@michau-pape.de

ACHTSAM IN BEWEGUNG

Die neuen Kurse starten!

Mittwochs von 18:30-19:30 Uhr
Praxis für Psychoanalyse und Psychotherapie,
Emschestr. 26, 45525 Hattingen



LEBEN BRAUCHT BEWEGUNG

Alle biologischen Systeme des Menschen, insbesondere die emotionale und kognitive Seite des positiven Denkens sind darauf angewiesen, dass man sich bewegt.

Unser Alltag ist oft geprägt von Bewegungsmangel, von einseitigen Bewegungen und von vielleicht kaum mehr Gefühl für den aktuellen Zustand des eigenen Körpers. Mit unseren Gedanken sind wir oft Meilen vom aktuellen Moment entfernt, kreisen als automatisierte Reaktionen in der Vergangenheit oder in der Zukunft oder sorgen uns.

Auch unseren Körper bemerken wir häufig erst dann wirklich, wenn etwas weh tut oder besondere Verspannungen plagen.

Davon ausgehend, dass Bewegen, Denken, Wahrnehmen und Fühlen eine Einheit sind, unterstützen uns achtsame Bewegungen und die Fokussierung auf den Körper im Moment in der Stressreduktion, helfen aus dem Hamsterrad der Gedanken auszusteigen und auch mit Ihnen im Moment anzukommen.

Denn, im Schnitt gehen etwa 40% unseres Wohlbefindens auf unsere eigenen Gedanken und Gefühle zurück – und darauf können wir Einfluss nehmen.

Vielleicht nicht immer, aber manchmal und mit etwas Übung öfter.

BEWEGUNG IST DÜNGER FÜR DAS GEHIRN

Bereits moderate Bewegungen bringen schon enorme Vorteile für Körper, Geist und Wohlbefinden mit sich. In der Muskulatur werden dadurch Substanzen ausgeschüttet, die praktisch lebensnotwendig sind.

Darunter das Protein BDNF (Brain derived neurotrophic factor). Dieser Stoff ermöglicht überhaupt erst, dass sich im Gehirn neue Synapsen bilden und Veränderung auf den verschiedenen Ebenen möglich wird. Somit ist unser Körper unsere Ressource und Erfahrungsraum zugleich, um mit relevanten Themen in Kontakt zu kommen oder zu neuen Lösungsimpulsen zu gelangen.



MEIN KURS

In diesem Kurs werden leichte therapeutische Übungen, Bewegungen und Kurzvorträge angeboten, die zu Stresslösung, Stärkung eigener Ressourcen, neuer Wahrnehmung und Empfindung des gesamten Körpers und Geistes einladen. Über unsere Sinneswahrnehmung, über die Beachtung des Atems, über das Üben neuer Bewegungsmöglichkeiten und Denkmöglichkeiten können Veränderungsprozesse zu mehr Ruhe, Zufriedenheit, Freude und Wohlbefinden angeregt und eingeübt werden.