

Online-Workshop WS 5

Alles im grünen Bereich? – wie wir auch in schwierigen Zeiten unsere Resilienz stärken können

Vielen von uns ist es sehr vertraut, Kraft und Energie in die Begleitung und Unterstützung anderer Menschen fließen zu lassen. Manchmal vergessen wir dabei, ausreichend für uns selbst zu sorgen. Gerade in Krisenzeiten wie der aktuellen ist es wichtig, die eigene Resilienz zu stärken, Kraft zu schöpfen und sich selbst freundlich und liebevoll zu begegnen.

In dem Gedicht „Die Schale der Liebe“ von Bernhard von Clairvaux heißt es: „Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.“ In diesem Workshop werden wir konkrete Übungen erproben, unsere Wahrnehmung bzgl. eigener Grenzen und Möglichkeiten zu verfeinern, um uns auch im Kontakt mit Anderen nicht zu verlieren, unsere Präsenz immer wieder zu spüren und unsere Grenzen zu achten. Im Ausprobieren werden wir herausfinden, was uns unterstützen kann, unsere Schale immer wieder zu füllen.

Ich nutze dafür Übungen aus dem Yoga, Achtsamkeits- und MSC- (Selbstmitgefühls)training. Den theoretischen Hintergrund bildet die Polyvagaltheorie basierend auf den Forschungen von Stephen W. Porges, Deb Dana und Stanley Rosenberg. Zu den Grundlagen gebe ich im Workshop einen kurzen Überblick.

Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt eine längere Kurs-einheit zu buchen und sich ausführlicher mit dem Thema zu beschäftigen.

Zeit: Dienstag, 01.Juni 2021 19:00-21:00 Uhr
Preis: € 40,- für BTD-Mitglieder
€ 50,- für Nicht-Mitglieder
Teilnehmerzahl: 15
Fortbildungspunkte: 2,5

Angelika Feld



Geb. 1959, Tanztherapeutin (Ausbilderin, Lehrtherapeutin BTD), ECP (European Certificate of Psychotherapy) Heilpraktikerin (Psychotherapie), Yogalehrerin, MBSR-Lehrerin & MBCT-Trainerin.

Seit mehr als 20 Jahren als Tanztherapeutin im klinischen Bereich (Psychotherapie, Psychosomatik, Psychiatrie) und in eigener Praxis tätig, davon seit 14 Jahren ebenso als Yogalehrende und mittlerweile auch als Achtsamkeitstrainerin.

Wichtig ist mir die Integration einer persönlichen achtsamen Haltung sowohl in die Arbeit als Therapeutin als auch beim Lehren von Yoga. Als besonders unterstützend und stärkend für einen gesunden Umgang mit mir selbst wie mit Anderen erlebe ich die Entwicklung und Förderung von Selbstmitgefühl.

Weiter mit dem Anmeldeformular auf Seite 2

Benedikt-Hagn-Str. 5 B
80689 München

T 089 / 58 97 90 23
E info@btd-tanztherapie.de
www.btd-tanztherapie.de

Stadtparkasse München
IBAN: DE50 7015 0000 1000
5655 21
BIC: SSKMDEMM

Amtsgericht Frankfurt a. M.
VR 10923



Berufsverband der
TanztherapeutInnen
Deutschlands e.V.

ANMELDUNG Online-Workshop WS 5

Alles im grünen Bereich? – wie wir auch in schwierigen Zeiten unsere Resilienz stärken können

Dienstag, 01.Juni 2021 19:00-21:00 Uhr per Zoom

Teilnehmerzahl: max. 15

Fortbildungspunkte: 2,5

40,- € für BTD-Mitglieder 50,- € für Nicht-Mitglieder

ZAHLUNGSMODALITÄTEN:

Die **Teilnahmegebühr** ist spätestens **14 Tage vor** Veranstaltungsbeginn fällig. Sie entlasten unsere Arbeit, wenn wir von ihrem Konto per Lastschrift abbuchen können.

Die Workshopkosten in Höhe von € _____ überweise ich auf das BTD-Konto.

Bitte buchen Sie die Workshopkosten in Höhe von € _____ von meinem Konto ab:

Kontoinhaber _____

IBAN _____ BIC _____

ANMELDESCHLUSS ist jeweils 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

ANMELDEBEDINGUNGEN:

Für die Teilnahme ist ein Internetzugang mit ausreichender Bandbreite Voraussetzung.

Bitte testen Sie es vor dem Workshop. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Mikrofon und Ihre Kamera funktionieren. Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Zoom Zeiten ungestört sind.

Ich habe die Anmeldebedingungen und die Datenschutzhinweise Zoom, die mit der Einladung verschickt wurden, zur Kenntnis genommen.

NAME, ADRESSE, TELEFONNUMMER, E-MAIL

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Benedikt-Hagn-Str. 5 B
80689 München

T 089 / 58 97 90 23
E info@btd-tanztherapie.de
www.btd-tanztherapie.de

Stadtparkasse München
IBAN: DE50 7015 0000 1000
5655 21
BIC: SSKMDEMM

Amtsgericht Frankfurt a. M.
VR 10923