

Warum KBT?

Körperakzeptanz

- Konfrontation mit dem Körper
- Spüren und wahrnehmen
- Sensibilität aufbauen

Körpersprache

- Wie kommuniziert mein Körper?
- Körpersignale kennen lernen.

Die fünf Sinne

- Wie mein Körper Erlebnisse übersetzt und versteht.

Ruhe und Entspannung

- Lernen den Körper zu entspannen und die Gedanken abzuschalten.

Emotionen

- Wie und wo mein Körper Emotionen erfährt und verarbeitet.
- Emotionen besser verstehen und bewältigen lernen.

Gruppenaustausch

- Körpererfahrungen an einem sichern Ort austauschen.
- Schwierigkeiten teilen.
- Ressourcen teilen und voneinander lernen.

Umgebung

- sich äußerer Einflüsse auf den Körper bewusst werden
- Reaktionen und Verarbeitung des Körpers erkennen.

Körperausdruck lernen

- Bewegung
- Musik, Stimme und andere kreative Übungen.