

Anja Malanowski

Atem-workshop: Baustelle Klinik 6.10.2009

Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für evangelische Krankenhausseelsorge in Bayern

Baustelle Klinik

Strukturelle Veränderungen am Arbeitsplatz bereiten uns oft Sorgen:

Wo ist mein Platz? Werde ich überhaupt noch einen Platz haben? Behalte ich genügend Spielraum? Bin ich den kommenden Anforderungen gewachsen? Muss ich mich verbiegen?

Solche und ähnliche Fragen lassen uns nicht nur grübeln, sie führen oftmals auch zu körperlichen Verspannungen. Immer finden sie ihren Niederschlag in unserem Atemmuster.

Der Workshop soll Ihnen zunächst mit leichten Körper- und Spür-Übungen Gelegenheit geben, sich in Ihrem leiblichen So-Sein zu erleben und vielleicht auch ohne Werturteil anzunehmen. Die Bereitschaft, wahrzunehmen, was ist, führt ins Hier und Jetzt. Im Kontakt mit der Kraft des Atems und unterstützt von erdenden und lösenden Bewegungsangeboten sollen innere Räume erkennbar und geöffnet werden. Ziel ist, Ihnen konkrete Übungen zu vermitteln, die die Verstrickung in belastende Gedankenspiele unterbrechen und Spielraum zurückschenken können. Das Gespräch spielt eine untergeordnete Rolle.

Wenn Sie sich für den workshop interessieren, sorgen Sie bitte gut für sich: Bringen Sie warme Socken und bequeme, warme Kleidung, vielleicht auch eine Decke mit.