



MOMent

Praxis für Psychotherapie und Körpertherapie

K B T (Konzentrierte Bewegungstherapie)

Wie wirkt Körperpsychotherapie im Alltag?

GRUPPE Erwachsene

- | | |
|--|---------------------------|
| -Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten unterstützen | 21.2. von 16.30-17.30 Uhr |
| -Selbstwirksamkeitserleben und Selbstwert fördern | |
| -Beziehung auf Augenhöhe generieren | 20.3. von 16.30-17.30 Uhr |
| -Rhythmus und Bewegung generieren | |
| -Konkrete Tools – Asanas Pranayama und Achtsamkeit | 03.4. von 16.30-17.30 Uhr |
| -innere Kind-Arbeit | 17.4. von 16.30-17.30 Uhr |
| -Aufbau von Ressourcen | |
| -Abgrenzung | 15.5. von 16.30-17.30 Uhr |
| -Selbstfürsorge | |
| -Differenzieren von Empfindungen und Emotionen | 29.5. von 16.30-17.30 Uhr |
| -Regulierung, Handlungsräume und
Spielräume erfahren/schaffen | 12.6. von 16.30-17.30 Uhr |

Ort: Haydngasse 21
1060 Wien

Kosten: 30 €/Person