

**Anmeldung:** bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Überweisung des Seminarbeitrags auf das Konto von  
**BIC: KSPKAT2KXXX, IBAN: AT14 2070 6044 0098 2288**

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen vor Beginn des jeweiligen Seminars

**Die Kosten:**

**€ 140,00** für ein Seminar  
**€ 260,00** für zwei Seminare

**Die Seminare können einzeln gebucht werden.** 2 Wochen vor Seminar ist keine Stornierung mehr möglich und die Kosten können nicht rückerstattet werden.

Sie können aber eine:n Ersatzteilnehmer:in schicken.

**Die Teilnehmer:innenzahl** mind. 6, max. 12 Personen

**1. Seminar: 23. April 22**  
(Schlechtwetter-Ersatztermin: 30. April)

**2. Seminar: 07. Mai 22**  
(Schlechtwetter-Ersatztermin: 14. Mai)

Die beiden Seminare finden bei fast jedem Wetter statt. Sollte es jedoch den ganzen Tag regnen, so nehmen wir dafür den Ersatztermin. Entschieden wird erst am Vortag lt. Wetterbericht. Halten Sie sich daher den jeweiligen Ersatztermin frei!

## Mag.<sup>a</sup> Huberta Plieschnig Psychotherapeutin



**Ort: LOBAU** - der Ort wird noch von mir verifiziert. Er wird auf alle Fälle mit den Öffis, dem Auto und dem Fahrrad erreichbar sein.

**Teilnahmebedingung:** negativer Covid-Test bzw. 2G oder 3G gemäß den gesetzlichen Bestimmungen im April/Mai 2022

**[www.hubertaplieschnig.at](http://www.hubertaplieschnig.at)**

**Psychotherapeutische Praxis**  
Praxisgemeinschaft Nestroyhof  
A-1020 Wien, Nestroyplatz 1/3/32

Telefon: 0664 9213016  
[praxis@hubertaplieschnig.at](mailto:praxis@hubertaplieschnig.at)

**[www.hubertaplieschnig.at](http://www.hubertaplieschnig.at)**

**BEST OFF - 20 h  
Selbsterfahrung  
in der LOBAU**

**Zwei Seminare  
zu je zehn  
Stunden  
Selbsterfahrung**

**23. April und  
07. Mai 2022**

**Konzentrierte  
Bewegungs-  
therapie**



**BEST OFF**

Mag.<sup>a</sup> Huberta Plieschnig  
Psychotherapeutin

## **DIE 2 SEMINARE**

richten sich an alle, die an Selbsterfahrung interessiert sind und an diejenigen, die Selbsterfahrung innerhalb des **psychotherapeutischen Propädeutikums** oder einer anderen Ausbildung zu absolvieren haben.

Mit diesem Angebot ist die Möglichkeit gegeben die Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) für **20 Stunden Selbsterfahrung** kennen zu lernen. Wenn Sie nur an einem Seminartag teilnehmen wollen, so gibt es auch diese Möglichkeit. Es werden pro Termin 10 Einheiten Selbsterfahrung bestätigt.

**Die Konzentriative Bewegungstherapie KBT arbeitet mit der bewussten Körperwahrnehmung im Hier und Jetzt. Unbewusste Verhaltensmuster** werden durch Körperwahrnehmung und Bewegung zugänglich. Auch die Verwendung von Gegenständen ist ein wesentliches Element, das in der therapeutischen Arbeit vielseitig genutzt werden kann. Im Gespräch werden die gesammelten Erfahrungen reflektiert. Neue Verhaltensweisen können entwickelt und erprobt werden.

## **Selbsterfahrung in der Natur!**

Themen wie **Selbstfürsorge und Vitalität (Seminar 1), Begegnung** und der eigene **Lebensrhythmus (Seminar 2)** werden wir in der Lobau gemeinsam erfahrend erleben.

Sich mit seiner **Selbstfürsorge** auseinander zu setzen hilft die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen. Erfahren Sie, wie Sie gut auf sich schauen können: auf Ihre Grenzen, Ihren Raum, Ihre Zeit, Ihre Bedürfnisse!

Erschöpfung und Unlust sind Zeichen, dass sich die **Vitalität** verliert. Lebendigkeit heißt sich selbst zu spüren, ist die Beseelung des Körpers und erfüllt uns mit Neugierde und Lebensfreude.

Das Miteinander und die **Begegnung** mit anderen gehören zum Dasein, ermöglichen Entwicklung und stellen uns dabei immer wieder vor neue Herausforderungen.

Erfahren **Sie mehr über sich und Ihre Eigen-Art mit anderen zu sein. Wie begegnen Sie anderen und was wäre noch möglich?**

Das Leben lädt ein, schließt aus, ist unvorhersehbar, verleitet, will geplant werden, hängt gerne an der Vergangenheit und hat oft Angst vor der Zukunft. Dabei verliert sich oft die **Wahrnehmung dessen, was gerade jetzt im Leben aktuell ist.**

**Kommen Sie mit uns gemeinsam in diesen Lebens-Selbsterfahrungsraum – diesmal in die freie Natur!**

**BEST OFF**

**20 h**

**Selbsterfahrung**

**in der**

**LOBAU**