



Berührung

Br 20 LE 180.- €

Von etwas berührt zu werden oder etwas selbst zu berühren ist ein wichtiger Verstärker, wenn es um Gesundheit geht. Unberührtheit lässt uns verkümmern. Berührt und geschätzt zu werden, fördert unser Wachstum.

Dieses Kursmodul geht sprichwörtlich „unter die Haut“. Sie erleben Momente voller sinnlicher Erfahrung, üben sich im Thema „Nähe und Distanz“ und lernen Spielräume und gesunde Grenzen kennen.

In verschiedenen Übungen probieren Sie aus, Ihre Widerstände in Zustände der Gelöstheit zu verwandeln. Erleben Sie, wie harmonisierend, vitalisierend oder stabilisierend Berührung sein kann.

Das Thema „Sexualität“ ist kein Tabuthema im Seminar. Selbstverständlich wird aber die Grenze zu intemem Sex klar und respektvoll gezogen! Dieser Kurs ist weder ein *Tantraseminar*, noch ein *Streichelkurs*. Sie bleiben angezogen und bestimmen zu jeder Zeit den Grad der Nähe zueinander.

Diese Fragen werden wir im Kurs versuchen zu beantworten:

- ✓ Wodurch fühlt man sich angenehm berührt?
- ✓ Ab wann ist eine Berührung eine Berührung?
- ✓ Wie funktionieren unsere Hautsinne?
- ✓ Wie kommt es, dass Berührung oft sehr heilsam ist?
- ✓ Was geschieht bei Berührung im Immunsystem?
- ✓ Welche Rolle spielt der Botenstoff *Oxytocin*?
- ✓ Was machen Einsamkeit und Unberührtheit mit einem Menschen?
- ✓ Wie schafft man eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz?
- ✓ Wie lässt sich Angst vor Berührung reduzieren?
- ✓ Was macht Druck mit Menschen?
- ✓ Wie erreicht man eine gute Resonanz im gegenseitigen Berühren?
- ✓ Leidet eine wohltuende Berührung an fehlender Zeit?
- ✓ Was ist, wenn man eine sehr hohe Reizschwelle beim Berührt werden hat?
- ✓ Was ist, wenn man eine sehr niedrige Reizschwelle beim Berührt werden hat?
- ✓ Sinnlichkeit genießen – Was sind die „Zutaten“ von Genuss?



Berührung

Übersicht

Kursinhalt:	Kennenlernen des Stellenwertes von Berührung und Sinnlichkeit als Teil der biosophischen Arbeit
Status:	Spezialisierungsmodul der Biosophie-Weiterbildung
Zulassungs- voraussetzungen:	vorab absolvierte Module: <ul style="list-style-type: none">- EBio (Einführungskurs Biosophie – Schnupperkurs)- MK1- MK2
Zielsetzung:	Biosophisches Handlungswissen zu den Themen <i>Berührung, Nähe & Distanz, soziale Sicherheit</i>
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
LE (45Min.):	20
Kurszeiten:	je Kurstag 9.00 – 18.00 Uhr
Kurskosten:	180.- €
Kursleitung:	Team PROsalut [®] (fachliche Leitung: Matthias Fenske)
Anmeldung:	Büro PROsalut [®] (schriftlich mittels des Anmeldeformulars: an PROsalut, 14979 Großbeeren OT Diedersdorf, Alte Mahlower Str. 6 oder per E-Mail an: matthiasfenske@biosophie.net)