



**Zentrum für Atem- und Körpertherapie**  
erfahrungsbasiert - prozessorientiert - entwicklungspsychologisch  
fundiert

Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg im Breisgau  
Fon +49 761 88868236, kontakt@zfakt.de, www.zfakt.de

## **Grenzen wahrnehmen – Grenzen setzen**

Die eigenen Grenzen wahrzunehmen kann eine Herausforderung sein. Manchmal merken wir erst im Nachhinein, wenn wir uns frustriert, resigniert oder wütend fühlen, dass entweder wir selbst oder ein Mitmensch unsere Grenzen überschritten hat. Was kann uns helfen, unsere Grenzen klarer zu erleben?

In einem ersten Schritt erarbeiten wir unsere eigenen Körpergrenzen, indem wir zunächst unsere Konturen von außen wahrnehmen. Dabei helfen uns „Objekte“, wie Bälle, der Boden oder die Zimmerwand und natürlich auch unsere Hände. Von innen lernen wir unsere Körperwände deutlicher zu erspüren über die Bewegung unseres Atems.

Auf diese Weise sensibilisiert und gestärkt beginnen wir damit zu experimentieren, wie es sich in Partnerübungen anfühlt über den Körper „Nein“ zu sagen, sich abzugrenzen und sich auch wieder anzunähern, bzw. mit dem Partner in Beziehung zu bleiben. Dabei lernen wir uns selbst besser kennen, wie wir mit dem Thema „Grenzen“ umgehen und erarbeiten durch gezielte Übungen auch Ressourcen, die uns in schwierigen Situationen weiterhelfen können.

Ein bewusster Umgang mit eigenen und fremden Grenzen hilft, die eigene Beziehungs- und Konfliktfähigkeit zu stärken. Grenzen haben heißt, sichtbarer und spürbarer zu werden, für uns selber sowie für unsere Mitmenschen. Kraft und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Datum: 14./15. Oktober 2017  
Samstag: 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 bis 12.30 und 13.30 bis 16.00 Uhr

Kursgebühr: CHF 250

Ort: Atempraxis Wallisellen, Schwarzackerstrasse 19

Leitung: Béatrice Ochsner

Anmeldung: [ochsnerbea@hispeed.ch](mailto:ochsnerbea@hispeed.ch) oder Tel. 076 330 22 65

Der Kurs wird mit 11 Stunden à 60 Minuten für die Ausbildungsvorbereitungszeit anerkannt.