

«Den ganzen Menschen einbeziehen» – ganzheitlich-körperbezogene Ansätze im Coaching

Die Arbeit mit dem Wesenskern in Begleitung und Coaching von
Menschen und fürs eigene Leben



Datum: Samstag, 11. März 2023
Zeit: 9.00 – 17.00 (1 Stunde Mittagspause)
Ort: Raum8, Rodtmattstrasse 88, 3014 Bern
Leitung: Dr. Clemens Lang, www.phoenixcoaching.ch,
Albert Kötter, www.albert-koetter-coaching.com
Kosten: 200 Fr
Anmeldung: bis 24. Februar an c.lang@phoenixcoaching.ch

In diesem Workshop werden anhand verschiedener Übungen praktische Erfahrungen für Wirkung und Anwendung der ganzheitlichen Methoden der Arbeit mit dem Wesenskern (AMW) im Rahmen des Coachings, aber auch für das eigene Leben ermöglicht. Die AMW bezieht sich in ihrer Ausrichtung stark auf den Körper als Sitz der ureigenen Energie und die Entdeckung der wahren Gefühle.

Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen: Verankerung in der eigenen (Körper-) Basis, Wahrnehmung des Körpers, sowie von Körperhaltungen und Gefühlen, Tanz und Bewegung, Aktivierung eigener Impulse und authentischer Ausdruck, Kontakt mit sich selbst und anderen, Erleben von eigenen Masken/Rollen und deren Auswirkungen auf das Leben, Förderung von Selbstanbindung und Selbstannahme und Aktivierung von Lebendigkeit.

Über dieses Erleben und einen veränderten Blick auf das wahre Innere beginnt eine Transformation hin zu den wahren Bedürfnissen, der eigenen Wahrheit und Selbstliebe. Daraus entstehen Selbstvertrauen, eigener Stand, Befreiung von dem was nicht zu mir gehört (authentisch werden), Kreativität, Lebenslust und Passion. Das eigene Leben wird lebenswerter und erfüllter.

Insofern stellt die AMW eine körperbezogene Erweiterung und Vertiefung bestehender Coaching- und Therapieansätze dar und kann Coaches zu neuen Vorgehens- und Sichtweisen in ihrer Arbeit inspirieren.



Phönix
Dr. Clemens Lang

Albert Kötter
Coaching