

Berührbar werden - In Begegnung gehen

Klare Wünsche
Klare Grenzen



Wir brauchen vier Umarmungen
pro Tag zum Überleben.
Acht Umarmungen pro Tag,
um uns gut zu fühlen und
Zwölf Umarmungen pro Tag,
um zu wachsen.

VIRGINIA SATIR

www.tiberiusbinder.com

foto: günter touschek
design: edgar frey, zürich

WIR BRAUCHEN SICHERHEIT UND ÜBUNG FÜR DAS ABENTEUER NÄHE.

Viele Menschen stecken im Dilemma, dass sie sich nach körperlicher Nähe sehnen, aber Angst vor ihr haben. Über eigene körperliche Bedürfnisse, Wünsche, Grenzen und die dazugehörigen Empfindungen, Werte, Prägungen, Denkmuster und Glaubenssätzen zu sprechen fällt schwer, weil Scham und Schuldgefühle für die meisten von uns unangenehme Gefühle sind und wir nicht gelernt haben, mit ihnen umzugehen.

DURCH BERÜHRUNG GEHEN WIR IN DIALOG.

Das Grundbedürfnis nach Berührung und Verbindung hilft, uns selbst und die Welt zu spüren:

Wer berührt wird, fühlt sich wahrgenommen, wertgeschätzt, gesehen und gewollt!

Ohne angenehmen Körperkontakt und regelmäßige Streicheleinheiten „verhungern“ wir emotional; werden anfälliger für typische Industriestaaten-Krankheiten (erhöhter Stresspegel, verstärkte Neigung zum Burnout, Körperbildstörungen, Bindungsängsten, ... , Einsamkeit, Depression).

Der Workshop – für Einzelpersonen und Paare – ist eine Einladung in die eigene körperliche Gegenwart: Wir reflektieren unser individuelles Körpererleben, Körperbewusstsein und Selbstkonzept. Beobachten, inwieweit wir auf Andere zugehen oder wie wir Nähe immer wieder vermeiden. Betreten ein Experimentierfeld, in dem wir „gefahrlos“ Ängste vor Begegnung, Konfrontation und Ablehnung abbauen. Hier spüren und formulieren wir unsere Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen.

Über aktive Körperkontakt-Übungen, in empfangender und gebender Rolle, schulen wir einander im Bitten um einvernehmliche und im Umgang mit absichtslosen (nichtsexuellen) Berührungen.

Wir lernen einem *Ja!*- oder einem *Nein!*-Impuls selbstbestimmt und mutig zu folgen, Grenzen zu setzen und dabei trotzdem kommunikativ und in Verbindung zu bleiben.

Termin

5. und 6. April 2024
Fr. 14-19 Uhr | Sa 10-18 Uhr

Investition

€ 250,--

Anmeldung

Mag. Tiberius Binder
0676 - 7909 550
post@tiberiusbinder.com



Zertifizierter Ausbilder für
Paar- und Sexualberatung,
Konflikt- und Kommunikations-
beratung, Inklusion, Diversität und
Gender – Kinesiologe und
Humanenergetiker, medizinischer
Qigongtrainer und Kräutermundl

Ort

freiraum
Gärtnerstraße 19, 4020 Linz

Kleidung

Bitte trage gemütliche Kleidung,
in der Du Dich wohl bzw. schön
fühlst, Dich gerne bewegst und in
Körperkontakt gehst.