Anmeldung:
Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an:

Telefon: 0043 664 9213016
praxis@hubertaplieschnig.at

Kosten:

€ 170,00 für ein Seminar
€ 320,00 für zwei Seminare
€ 460,00 für drei Seminare
€ 600,00 für vier Seminare

Überweisung des Seminarbeitrags auf das Konto von
Mag. Huberta Plieschnig
BIC: KSPKAT2KXXX, IBAN: AT14 2070 6044 0098 2288

Die Seminare können einzeln gebucht werden.
2 Wochen vor dem Seminartermin ist **keine** Stornierung mehr möglich und die Kosten können **nicht** rückerstattet werden. Sie können aber eine:n Ersatzteilnehmer:in schicken.

Teilnehmer:innenzahl:
Kleingruppe ab 5 Personen bis max. 8 Personen

1. **Seminar: Sa 23. Jan. 27**
2. **Seminar: So 24. Jan. 27**
3. **Seminar: Sa 20. Feb. 27**
4. **Seminar: So 21. Feb. 27**

Mag.ª Huberta Plieschnig
Psychotherapeutin

A-1020 Wien, Nestroyplatz 1/3/32
Telefon: 0043 664 9213016
praxis@hubertaplieschnig.at

www.hubertaplieschnig.at

Die Seminare finden in der Praxisgemeinschaft am Nestroyplatz 1/3/32 statt!

*(*Änderungen vorbehalten)*

VIER MAL ACHT

Raum für mich

Mich lebendig spüren

Meine Art der Begegnung

Meinen Weg gestalten

Vier Seminare zu je acht Stunden Selbsterfahrung

KBT Konzentrative Bewegungs-therapie

2027

VIER MAL ACHT

Selbsterfahrung mit der Konzentrativen Bewegungstherapie

DIE 4 SEMINARE

Die vier Seminartage laden dazu ein, sich selbst auf neue Weise zu erleben, die eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen und persönliche Erfahrungen bewusster zu verstehen.
Das Angebot richtet sich an alle, die sich für Selbsterfahrung interessieren, ebenso wie an Personen, die im Rahmen des **psychotherapeutischen Propädeutikums** Selbsterfahrung zu absolvieren haben.

Die vier Seminare ermöglichen es, die KBT kennenzulernen **und insgesamt 32 Stunden Selbsterfahrung zu sammeln**. Die Teilnahme ist sowohl an allen vier Tagen als auch an einzelnen Seminartagen möglich. **Pro Seminartag werden 8 Einheiten Selbsterfahrung bestätigt**.

Die Konzentrative Bewegungstherapie KBT verbindet bewusste Körperwahrnehmung, Bewegung und Gespräch. Im unmittelbaren Erleben – im Hier und Jetzt – können eigene Bedürfnisse, Gefühle und vertraute Verhaltensmuster deutlicher wahrgenommen werden.

Auch Gegenstände werden als Möglichkeit genutzt, Erfahrungen sichtbar und begreifbar zu machen. Im gemeinsamen Gespräch werden die Erlebnisse reflektiert und in Beziehung zum eigenen Leben gesetzt. Neue Verhaltensweisen können entwickelt und erprobt werden.

Mag.ª Huberta Plieschnig
Psychotherapeutin

1. Raum für mich
Sa 23. Jan. 27

Selbstfürsorge, Bedürfnisse und Grenzen

Wie gut nehme ich wahr, was ich brauche? Wo liegen meine Grenzen, und wie viel Raum gebe ich mir selbst?

Selbstfürsorge bedeutet, mit sich selbst in Kontakt zu sein und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Sie verändert sich mit unseren Lebensphasen und will immer wieder neu entdeckt und gestaltet werden.

Erkunden Sie, wie Sie gut auf sich schauen können: auf Ihre Grenzen, Ihren Raum, Ihre Zeit, Ihre Bedürfnisse!

2. Mich lebendig spüren
So 24. Jan. 27

Vitalität, Genuss und Sinnlichkeit

Was erfüllt mich mit Lebensfreude? Was treibt mich an, weckt meine Neugier und bringt mich in Bewegung?

Lebendigkeit heißt sich selbst zu spüren, offen für Erfahrungen zu sein und Freude am Leben zu empfinden. Im Alltag können diese Qualitäten durch Erschöpfung, Routine oder Belastungen in den Hintergrund treten.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Vitalität neu entdecken, wie Genuss und Sinnlichkeit wieder Teil Ihres Lebens werden.

3. Meine Art der Begegnung
Sa 20. Feb. 27

Nähe, Distanz und Begegnung

Wie begegne ich anderen Menschen? Wo bewege ich mich zwischen Nähe und Distanz, Selbstbehauptung und Offenheit. Wie möchte ich Beziehung gestalten?
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.

4. Meinen Weg gestalten
So 20. Feb. 27

Standortbestimmung, Lebensrhythmus und Perspektiven

Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was hält mich zurück, und wohin möchte ich mich bewegen?
Das Leben lädt ein, schließt aus, 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 und lebenswert ist.

Nehmen Sie sich Zeit für eine persönliche Standortbestimmung. Spüren Sie Ihrem eigenen Lebensrhythmus nach und erkunden Sie, was das Leben für Sie bereithält.