



Institut für somatisches Lernen
Susanne Kukies

ORGANISATORISCHES

Datum:

14. – 16. Oktober 2022

Zeiten:

Freitag 17 – 21 Uhr

Samstag 10 – 19 Uhr

(inkl. 2 Stunden Mittagspause)

Sonntag 10 – 14 Uhr

Preis:

280.- Euro

250.- Euro bei Anmeldung bis zum 25. September

Ort:

Ashtanga Yoga Loft Leipzig
im Westwerk (Hintergebäude)

Karl-Heine-Str. 85a

04229 Leipzig

Anmeldung:

susanne.kukies@berlin.de

www.somatische-koerpertherapie.de

ERSCHÖPFUNG ODER DEPRESSION

Körpertherapeutische
Unterscheidungen und
Interventionen

WORKSHOP

14. – 16. Oktober 2022

Leipzig

www.somatische-koerpertherapie.de



ERSCHÖPFUNG ODER DEPRESSION

Körpertherapeutische Unterscheidungen und Interventionen

Erschöpfung und Müdigkeit sind ein stark verbreitetes Phänomen, dass gerade in den letzten Jahren noch einmal an Bedeutung zunimmt und besorgniserregende Ausmaße erreicht.

Ursachen sind vielfältig wie z.B. die Ausrichtung unserer Gesellschaft auf (Selbst)Optimierung und Leistung und einer inzwischen weitreichenden Entfremdung der Menschen von körperlicher Arbeit und Nähe zur Natur mit ihren Rhythmen.

Was kann Somatische Arbeit mit dem Verständnis eines lebendigen, beseelten Körpers beitragen? Ein spezifischer Aspekt unseres Feldes ist das Verständnis über Zusammenhänge von Körper, Gefühlen und seelisch/geistigen Aspekten. Wir können die Harmonisierung von Innen- und Außenwelt über den Körper begleiten und Symptome, die der Körper sendet, helfen zu verstehen und den Klienten darin bestärken, anders zu Handeln.

Wie unterscheiden wir aber Müdigkeit und Erschöpfung von Depression? Denn die Müdigkeit braucht Entspannung und wieder Aufladung zur Regeneration und neuer Frische. Bei einer Depression ist genau das nicht wirklich möglich und wir müssen andere Wege gehen, um Veränderungen bewirken zu können.

Dieses Wochenende ist für ausgebildete Körpertherapeuten ausgerichtet (Anfänger*innen und Fortgeschrittene), um Möglichkeiten und auch Grenzen unserer Arbeit auszuloten. Das schließt Arbeit mit Aggression und Regression ein.

KURSLEITUNG



Susanne Kukies ist Pionierin in der somatischen Arbeit und hat ihre Ausbildung 1994/95 am Moving On Center in Kalifornien in somatischer Bewegungstherapie absolviert. Ursprünglich Tänzerin, Performerin und Physiotherapeutin bildet sie seit 2007 somatische

Bewegungstherapeuten und Pädagogen aus und arbeitet seit 1998 mit ihrer Praxis im Aquriana.