



Institut für somatisches Lernen  
Susanne Kukies

# ZENTRIERUNG

Stabilität und Beweglichkeit

Körpertherapeutische  
Unterscheidungen und  
Interventionen

## WORKSHOP

23.–25. Februar 2024  
Leipzig

## ORGANISATORISCHES

**Datum:** 23.–25. Februar 2024

**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 18. Januar 2024

**Ort:**

Ashtanga Yoga Loft Leipzig  
im Westwerk (Hintergebäude)  
Karl-Heine-Str. 85a  
04229 Leipzig

**Anmeldung:**

[susanne.kukies@berlin.de](mailto:susanne.kukies@berlin.de)

[www.somatische-koerpertherapie.de](http://www.somatische-koerpertherapie.de)

[www.somatische-koerpertherapie.de](http://www.somatische-koerpertherapie.de)



## ZENTRIERUNG – Stabilität und Beweglichkeit

### Körpertherapeutische Unterscheidungen und Interventionen

Diese Fortbildung ist für ausgebildete Körpertherapeut\*innen und Körperpsychotherapeut\*innen ausgerichtet (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene). In der Körpertherapie versuchen wir immer mindestens zwei Aspekte im Blick zu behalten und miteinander in zu verbinden. An diesem Wochenende in der Dynamik von Stabilität und Beweglichkeit.

Stärkung der inneren zentralen Achse und Zentrierung über die beiden Muskeln von Psoas und Diaphragma (Zwerchfell) gibt uns innere Stabilisierung. Ist diese intakt und lebendig, dann fördert sie die freie Beweglichkeit der Extremitäten.

An diesem Wochenende wenden wir uns sehr konkret einer physischen inneren Unterstützung zu, die den Beckenboden als Basis stärkt und mit dem Atem in Verbindung bringt. In der Basis und

im Becken sind Lebenskraft und Sinnlichkeit gespeichert – ebenso wie Erfahrungen, die diese begrenzen. Auch durch Übungen aus der Körperpsychotherapie werden Ansätze vorgestellt diese Energien mehr in Fluss zu bringen, aufsteigen zu lassen und durch die Extremitäten zum Ausdruck zu bringen.

### 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 Aquariana. Sie ist Dozentin im Team der Transformativen Körperpsychotherapie von Bettina Schroeter.