



Institut für somatisches Lernen
Susanne Kukies

ORGANISATORISCHES

Datum:

17. – 19. März 2023

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 1. März 2023

Ort:

Ashtanga Yoga Loft Leipzig
im Westwerk (Hintergebäude)

Karl-Heine-Str. 85a

04229 Leipzig

Anmeldung:

susanne.kukies@berlin.de

www.somatische-koerpertherapie.de

ANGST ODER PANIK

Körpertherapeutische
Unterscheidungen und
Interventionen

WORKSHOP

17. – 19. März 2023

Leipzig

www.somatische-koerpertherapie.de



ANGST ODER PANIK

Körpertherapeutische Unterscheidungen und Interventionen

Jeder Mensch kennt Angst. Eine notwendige Emotion, ein Grundgefühl des Menschen. Umgang mit der Angst ist lernbar und sie wird nie verschwinden. Wir können in guter Begleitung unserer Eltern und Lehrer*innen, im Austausch mit Freund*innen und dem Leben mit der Angst wachsen und uns entfalten. Wir lernen Emotionen kennen, wie Mut und Vertrauen, die uns stärken.

Panik hingegen ist physiologisch anders angesiedelt und viel schwerer zu beeinflussen. Hier fühlen wir uns mutterseelenallein und hilflos-ohnmächtig wie Säuglinge oder Kleinkinder.

Es ist hilfreich und wichtig, diese beiden Zustände als Körpertherapeut*in zu unterscheiden, damit angemessen reagiert werden kann, auch wenn beide Systeme eng miteinander verwoben sind. In einem Panikzustand ist kognitives Verstehen vorerst unmöglich. Es braucht Co-Regulation der Beruhigung, um nach und nach Veränderung in der Physiologie des Gehirns zu ermöglichen. Hier fließt Wissen um den ventralen Vagus Nerv (Soziales Engagement) und die Integration des Moro Reflex mit ein.

Diese Fortbildung ist für ausgebildete Körpertherapeuten und Körperpsychotherapeutinnen ausgerichtet (Anfänger*innen und Fortgeschrittene). Es wird das Spektrum zwischen Angst und Panik aufgezeigt und Interventionen werden praktisch erprobt. Dies umfasst Aspekte der geerdeten Rückverbindung zum größeren Ganzen und zu sich selbst genauso, wie Unterstützung in der Abgrenzung nach Außen oder Möglichkeiten der (Selbst)Beruhigung.

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.