

Berührung in Begegnung

Warum ist Berührung so wichtig für unseren Körper, für unser Leben, für unsere Gesundheit?

Unsere Zeit ist so schnelllebig und technologisch ausgerichtet. Dazu sind wir auf zwischenmenschliche Distanz konditioniert und gleichzeitig braucht unser Körper Berührung. Wir wissen so wenig über unsere körperlichen Bedürfnisse und gleichzeitig sehnen wir uns nach Berührung. Wir leben in einer unglaublich schnellen Zeit.

Und: Vergessen wir uns in dieser Welt zu berühren? JA. Wir haben verlernt zu berühren und uns berühren zu lassen.

Wir brauchen die körperliche Berührung wie Nahrung. Doch Essen und Trinken ersetzt die Berührung nicht. Und was zu viel Essen mit uns macht, das wissen wir. Die Haptik-Forschung weist uns heute nach, dass wir Berührung zum Überleben brauchen. Wir gehen der spannenden Frage nach, warum Berührung auch heilen kann.

„Ohne körperliche Nähe können wir nicht gesund und glücklich leben“, sagt der Haptik-Forscher Grunwald.

Inhalte:

- Theoretische Basis
- Ethik und Regeln
- Erkennen und erkunden der eigenen Haptik

Der Workshop stärkt das Selbst-Bewusstsein und die Selbst-Liebe für uns Frauen, um gesund und glücklich zu leben.

Referentin:

Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungsw. (FH), Coach (FH), Trainerin für Kommunikation - Innen wie Außen, Eckernförde

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

8 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 4 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Stuhlkreis, freien Raum, Flipchart, Isomatte

Maximale Entfernung:

Nach Absprache