

## Bioenergetik-Sich selbst über den eigenen Körper erkennen (gefördert durch die IKK Classic)

Am 16.10.2010 besuchten wir diesen Kurs an der VHS Leipzig. Ziel des Kurses war es, eine neue Einstellung zum Körper zu erlangen. Dabei ging es in erster Linie darum, dass wir uns selbst erkennen und verstehen. Indem wir lernen, zu uns eine Selbstakzeptanz aufzubauen, schaffen wir eine Grundlage für die Liebe und das Verständnis zu anderen Menschen in unserem Umfeld.

Der Dozent, Herr Dr. Bechstein, erklärte, welche verschiedenen Etappen der Mensch im Laufe seines Lebens durchläuft und an welchen Stellen das Umfeld die Entwicklung der Persönlichkeit stören kann. Mögliche Folgen sind dann Muskelverspannungen auf der körperlichen Ebene und die Entstehung von Abwehrmechanismen auf der seelischen Ebene.

In dieser Veranstaltung hatten wir die Möglichkeit, unsere unbewussten Blockaden aufzuspüren. Über verschiedene Übungen wurde uns ein Mittel an die Hand gegeben, diese Blockierungen zu lösen und damit zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude zu gelangen.