



Anmeldung und Information:

Michael Brütting
Karlstr. 41-43
76133 Karlsruhe
0721-2032859
michael-bruetting@t-online.de
www.brutting-psychotherapie.de

Veranstaltungsort:

Psychotherapie-Praxis
Karlstr. 41-43
76133 Karlsruhe

bzw. für Tagesseminare s. unten



Die Glut entfachen, Lebendig sein
oder „Ausbrennen“ ...

Therapeutisches Bogenschießen und Achtsamkeit

Burn-out vorbeugen

Innere Achtsamkeit

Übungen aus dem klass. Yoga

Persönlichkeitsentwicklung

Leitung: Michael Brütting

Meditativ-therapeutisches Bogenschießen

Bogenschießen mit dem klassischen Langbogen heißt:

Ursprünglichkeit
Einfachheit
klarer Bewegungsablauf -

ist die Möglichkeit, über Innehalten, Verlangsamung und Achtsamkeit zu mir, in meine Mitte zu kommen... die Mitte der Scheibe nicht mit dem Ziel zu verwechseln...

Sehr leicht und ohne bewusste Aufforderung oder Entscheidung können zentrale Persönlichkeits- und Lebens-Themen im gegenwärtigen Erleben aufgerufen, berührt werden:

Verwurzelung / wie stehe ich im Leben, auf der Erde / in meiner Mitte sein / Spannung und Loslassen / Kontakt und Umgang mit meinen Kräften, Energien, Gefühlen und Gedanken / Klarheit – Ambivalenz... und andere.

Den Rahmen bilden Körper- und Atemübungen aus dem **klassischen Yoga** – und Übungen zur **inneren Achtsamkeit**, wie:

stilles Sitzen
Aufbau und Kontakt zu Körperressourcen
Geh-Meditation mit und ohne Bogen

Struktur:

Einführungskurs / Auffrischung

3 x montags 19:00-21:00 Uhr

Buchung / Anfrage bis 2 Wochen vor Termin per Tel. oder email möglich.

Maximal 6 Teilnehmer

Kosten: für Selbstzahler 150€
(bzw. auf Anfrage)
Ausrüstung wird gestellt.

Aufbau:

Yoga-Übungen
Achtsamkeits-Übungen
Arbeit und Erfahrung am Bogen
Einzel, zu zweit, in der Gruppe

Termine:

Mo. 9. Sept. / 16. Sept. und 23. Sept. 2019

Michael Brütting
Arzt-Psychotherapie



- Arzt-Psychotherapie
- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Weiterbildung Psychotherapie, psychodynamische Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundiert), Zweitverfahren Gestalttherapie
- Hakomi Körperorientierte Psychotherapie
- SomaticExperiencing (SE)-Traumatherapie
- Integratives Focusing
- Klassisches Yoga (Patanjali) Yoga-Institut Bombay, Dr. Jayadeva.
- Therapeutisches Bogenschießen bei Dr. Patricia Wurll

Arbeit in eigener Praxis seit 1993