



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“ ...

Meditativ-therapeutisches Bogenschießen

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:

*Tagesseminar Samstag im Albtal
Gemeindezentrum Schielberg
Marxzeller Str. 7, 76359 Marxzell*

Dauer: 6 Stunden
10:00h – 13:00 und 14:30 – 17:30Uhr

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

8- 14 Teilnehmer

Kosten: für Selbstzahler 125 €
(bzw. auf Anfrage)
Ausrüstung wird gestellt.

Aufbau:

Yogaübungen
Achtsamkeits-Übungen
Arbeit und Erfahrung am Bogen
einzeln, zu zweit, in der Gruppe

Termine:

12. Oktober 2019



Michael Brütting
Arzt-Psychotherapie

- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Weiterbildung Psychotherapie, psychodynamische Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundiert), Gestalttherapie
- Hakomi-Achtsamkeitszentrierte Körper-Psychotherapie
- Somatic Experiencing (SE)-Traumatherapie
- Integratives Focusing
- Klassisches Yoga (Patanjali) im Yoga-Institut Bombay, Dr. Jayadeva.
- Therapeutisches Bogenschießen bei Dr. Patricia Wurll
- Paartherapie (analyt. IFP/ TSPT Dr.Klees)

Arbeit in eigener Praxis seit 1993