

# Fortsetzungstermin Grenzen wahren - Grenzen weiten

## Oasentag mit Feldenkrais und Gestaltarbeit

Das Thema Grenzen beschäftigt uns ein Leben lang und die Auseinandersetzung damit lohnt sich!

Unser Körper hat Grenzen, Kontaktflächen nach innen und außen. Er hat seine individuelle Eigenart mit der wir in der Welt stehen, sie berühren, erkunden, aber auch verletzbar sind. Übungen aus dem Feldenkrais helfen, den Körper in seinen Grenzen zu spüren und führen so zu einer bewussten Selbstwahrnehmung.

Die Gestalttherapie beschäftigt sich intensiv mit den inneren Vorgängen an den Kontaktstellen zwischen mir und dem/der anderen, mir und meinem Umfeld, und macht eingeübte und neue Handlungsmöglichkeiten bewusst. Mit kreativen und erfahrungsbezogenen Übungen entdecken wir, wo und wobei wir in unserem Erleben und Handeln flexibel und klar Grenzen „wahren und weiten“ können.

**Leitung:** Marion Mauer-Diesch, Theologin und Gestalttherapeutin  
(HP Psychotherapie)  
Frauke Burmester, Physiotherapeutin und Feldenkraispädagogin

**Termin:** Samstag, 13. April 2024, 14:00 bis 18 Uhr

**Ort:** Schwungrad, Ludwig-Thoma-Straße 12, 85521 Ottobrunn  
Anfahrt mit S7 möglich, Haltestelle Ottobrunn, ca. 5 min  
<https://schwungrad.net>

**Teilnahmegebühr:** 44,00 € (inkl. Getränke)

### Information und Anmeldung:

Marion Mauer-Diesch, Tel. 089/66006874, E-Mail: [gestaltpraxis@mauer-diesch.de](mailto:gestaltpraxis@mauer-diesch.de)

Internet: [gestaltpraxis.mauer-diesch.de](http://gestaltpraxis.mauer-diesch.de)

Frauke Burmester, Tel. 089/66002176, E-Mail: [frauke@feldenkrais-ottobrunn.de](mailto:frauke@feldenkrais-ottobrunn.de)

Internet: [feldenkrais-ottobrunn.de](http://feldenkrais-ottobrunn.de)

Foto: [pixabay\\_pier-569314\\_1920.jpg](#)  
(1920x1280) ([einfach-erfuellter-leben.de](http://einfach-erfuellter-leben.de))

