



## Thementag 1: Vom Agency zum Selbstkontakt

### Therapy in motion: Prisma Bern Sa 23.Mai 2020 10-17h

Agency oder Agententum ist ein Begriff aus der integrativen Körperpsychotherapie (IBP) und bezeichnet eine im Körper gespeicherte Gewohnheit, ein Reflex, mit der Aufmerksamkeit im Aussen zu sein – für andere da zu sein – zu wissen was der andere braucht und damit sich selber energetisch zu verlassen. Im Vordergrund dieses **5R-Workshop** steht die **Selbst-Erfahrung** begleitet von ein wenig Theorie, zum Verständnis, wie und warum wir uns dieses Verhaltensmuster zugelegt haben und wie es in unserem Körper wirkt.

**Kosten:** CHF 120.-- (Thementag 1 und 2 zusammen: CHF 200.--)

**Info und Anmeldung:** [rukewyler@bluewin.ch](mailto:rukewyler@bluewin.ch); [www.rukewyler.ch](http://www.rukewyler.ch)



## Thementag 2: Vom Agency zum Selbstkontakt

### Therapy in motion: Prisma Bern, Sa 25. Juli 2020 10-17h

Das Agency-Muster wirkt sich nicht nur zerstörerisch in Beziehungen aus, sondern führt auch zu Burn-out und Depression. Auch im zweiten Teil dieses Workshops tanzen wir, machen Körper- und Partnerübungen, spielen und lernen so unsere Reaktionen alleine und mit anderen kennen. Wie im ersten Teil soll es Freude machen sich zu bewegen, Neugier wecken uns zu erforschen und einladen, uns selber und unsere Nettigkeit anderen gegenüber nicht so tierisch ernst zu nehmen.

**Kosten:** CHF 120.-- (Thementag 1 und 2 zusammen: CHF 200.--)

**Info und Anmeldung:** [rukewyler@bluewin.ch](mailto:rukewyler@bluewin.ch); [www.rukewyler.ch](http://www.rukewyler.ch)



## Workshop: Den inneren Kritiker befrieden

### Therapy in motion: Prisma Bern, Sa. 10. Okt. 2020 10-17h

Wer kennt sie nicht, diese häufig griesgrämige, kontrollierende, verurteilende, beschränkende, schuldigsprechende innere Stimme, die überzeugt ist, dass man es nicht gut genug macht, dass man nicht gut genug ist!

In den ersten Lebensjahren wollte dieser Kritiker uns davor bewahren, die Liebe und Zuneigung der Eltern zu verlieren. Seine Existenz machte Sinn. In späteren Jahren wird er jedoch häufig zu einem ungerechten Diktator. Diesem unfreundlichen Gesellen versuchen wir tanzend und neugierig auf die Schliche zu kommen und ihn zu entwaffnen, in dem wir ihn befrieden. Mittels bewusster Bewegungspraxis und Freude sind wir eingeladen, uns selber und unseren Schatten zu erforschen und ihm humorvoll zu begegnen.

**Kosten:** CHF 120.--

**Info und Anmeldung:** [rukewyler@bluewin.ch](mailto:rukewyler@bluewin.ch); [www.rukewyler.ch](http://www.rukewyler.ch)



## Workshop: Von der Einsamkeit zur Geborgenheit

### Therapy in motion: Prisma Bern, Sa. 28. Nov. 2020 10-17h

Wir tanzen, bewegen, erforschen und spielen mit den Bindungsmustern unserer Kindheit. Wie können wir das Alleinsein geniessen, mit was sind wir verbunden, gehören wir dazu? Was reguliert uns, wie regulieren wir uns? Sind unsere Bedürfnisse nach Alleinsein, Dazu zu gehören, Gemeinschaft und Verbindung im Gleichgewicht? Wie kommen wir von der Einsamkeit zum ALL-EIN-SEIN? Wo sind wir/bist du zu Hause und was bringt dich nach Hause und wo finden wir Geborgenheit?

**Kosten:** CHF 120.--

**Info und Anmeldung:** [rukewyler@bluewin.ch](mailto:rukewyler@bluewin.ch); [www.rukewyler.ch](http://www.rukewyler.ch)