



# Selbsterfahrung „Vom Kopf in den Körper“

## Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

---

Unsere Körperwahrnehmung kann uns Auskunft darüber geben, wie wir uns in einer bestimmten Situation oder mit anderen Menschen fühlen.

Physische Abläufe, wie körperliche Haltung, Gestik, Positionierung im Raum, die im Alltag automatisch und unbewusst passieren, können, wenn wir uns darauf fokussieren, hilfreiche Informationen sein, um unser Erleben einzuordnen. Aber welche Möglichkeiten gibt es, mich oder andere in eine gestärkte Körperwahrnehmung zu bringen und wie kann ich diese nutzen?

Im Seminar beschäftigen wir uns, anhand von Selbsterfahrungsübungen aus der Contact Improvisation, mit körperlichem Ausdruck und Empfindungen und den dabei entstehenden Kommunikationsprozessen. Wir erarbeiten und erlernen Methoden, die sich praktisch im Beratungs- und Therapiealltag anwenden lassen. Wir lernen das Bewusstsein für körperliche Signale zu schärfen und besser zu verstehen, wie sie sich auf uns und andere auswirken.

Die Übungen innerhalb des Seminares bauen schrittweise aufeinander auf. Zu Beginn beschäftigen wir uns damit, wie wir über den eigenen Körper mit uns selbst in Verbindung kommen können und welche Themen und Widerstände dabei auftreten. Außerdem befassen wir uns mit dem Thema Grenzen und wie wir diese respektieren und setzen können. Um dann, sowohl mit als auch ohne direkten Körperkontakt, in Partner:innen-, Zweier- und Gruppenübungen miteinander in Interaktion zu kommen. Nach den einzelnen Übungen gibt es in Kleingruppen und in der gesamten Gruppe Raum für Austausch, um das Erlebte gemeinsam zu reflektieren und einzuordnen.

Contact Improvisation ist eine improvisierte Tanz Form, basierend auf der Kommunikation zwischen zwei sich bewegenden Körpern in physischem Kontakt. Es sind spontane körperliche Dialoge, die von Stille bis hin zu hochenergetischem Austausch reichen. Ein physisch-kreatives Spiel mit dem eigenen Körper, mit einem Gegenüber und dem, was uns umgibt. Dabei geht es immer wieder um das Zuhören und Wahrnehmen, was gerade ist, dem Verhandeln von Grenzen und der Offenheit füreinander, sich in jedem Augenblick neu entscheiden zu dürfen.

## Referentin:

---

### Miriam Bovenschen



arbeitet als freischaffende Tanzpädagogin, Performerin und Choreografin. Ihre Ausbildungen erhielt sie in Leipzig. Unterricht für Kindertanz, Zeitgenössischen Tanz, Pilates und Contact Improvisation, mit psychosomatischen und machtkritischem Schwerpunkt.

Organisation von Workshops und Festivals für Tanz und Performance mit freien Gruppen

Entwicklung Soloperformances

**Anmeldung/Veranstaltungsort:**

Würzburger Institut für systemisches  
Denken und Handeln  
Ludwigstraße 8a  
97070 Würzburg  
Tel.: 0931 3 53 91 32  
Email: info@wuerzburger-institut.de

**Termin/Seminarzeiten:**

07. und 08. April 2025  
10:00 bis 17:30 Uhr  
09:00 bis 16:30 Uhr

**Teilnehmerzahl:**

16 Teilnehmende

**Kosten:**

220,00 € (WB-Teilnehmer:innen)  
240,00 € (externe Teilnehmer:innen)

---

**Das Würzburger Institut für systemisches Denken und Handeln** ist aktives Mitgliedsinstitut der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF), ist dort akkreditiert und bietet DGSF- anerkannte Weiterbildungen an. Ebenso ist es akkreditierter Fortbildungsveranstalter der PTK-Bayern.

Folgende Weiterbildungen sind von der DGSF zertifiziert und anerkannt:

- Systemische Beratung
- Systemische Therapie
- Systemische Supervision und Coaching

Neben den Weiterbildungen setzen wir Schwerpunkte durch unsere Fortbildungen und Fachtage:

- Systemische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Systemische Paarberatung und Paartherapie
- Systemische Ansätze für Menschen in leitender Position
- System-, und Familienaufstellungen
- Selbsterfahrungsseminare zu wechselnden Themen
- Regelmäßige Fachtage zu aktuellen und relevanten Themen

Wir bieten eine anregende und angenehme Lernatmosphäre. Die Veranstaltungen finden meist in unserem Institut in der Würzburger Innenstadt statt. Wir verfügen über helle, großzügige Tagungsräume, Teeküchen, einen Wintergarten und eine Dachterrasse.

**Iris Thanbichler**

Diplom-Sozialpädagogin,  
Systemische Therapeutin/Familientherapeutin  
Systemische Supervisorin und Coachin  
Lehrende für systemische Therapie, Supervision  
und Coaching (DGSF)

**Dr. Atilla Höfling**

Diplom-Psychologe  
Systemischer Therapeut/Familientherapeut  
Lehrender für systemische Beratung und  
Therapie (DGSF)