DIALOGISCHE SPIE(GE)L- & STIMM(UNGS)BILDER

gehört, gespürt, gesehen, gespiegelt

Ein themenbezogener **Jahreszeitenzyklus in 4 Teilen** wird von uns mit kunsttherapeutischen Methoden, Imago-Dialogen, Wahrnehmungs- und Ressourcenübungen und Musikdidaktischen Improvisationen begleitet.
Der Körper wird als wesentlicher Resonanzraum immer miteinbezogen.

1. **Herbstdialoge – „Abschied & Neubeginn"**
   Sa. **19.11.** 10-19h & So. **20.11.** 10-15h um sich für Neues zu öffnen

2. **Winterbilder – „Ressourcen gewahr werden & ausruhen"**
   Sa. **25.02.** 10-19h & So. **26.02.** 10-15h um uns gut zu tun

3. **Frühlings-Sound – „Frühjahrsputz"**
   Sa. **22.04.** 10-19h & So. **23.04.** 10-15h um in Fahrt zu kommen

4. **Sommertanz – „Aus dem Vollen schöpfen"**
   Sa. **24.06.** 10-19h & So. **25.06.** 10-15h um uns zu feiern

Im Fokus unserer Arbeit steht die wertschätzende Haltung und Auseinandersetzung mit früheren und aktuellen (auch traumatischen) Beziehungsmustern und unserer Selbst- und Weltwirksamkeit.
Die eigenen Ressourcen können herausgefiltert, genährt und nach und nach im alltäglichen Handlungsspielraum integriert und eingesetzt werden.

Mehr auf www.dorisdeixler.at und www.laurentius-rainer.at unter „Aktuelles"

„Jeder Mensch ist ein sozialer Gestalter, … jeder Mensch hat eine selbstständige Kreativität. Jeder Mensch ist der Träger von Fähigkeiten." Joseph Beuys

In jedem Seminar (1-4) begleiten wir Euch bedürfnisorientiert mit unserer liebend annehmenden Aufmerksamkeit durch Imago-Dialoge und -Kommunologe. Zudem bieten wir eine gruppenorientierte Auswahl an kunsttherapeutischen und traumatechnischen Methodiken, sowie die der gesangspädagogischen Musikimprovisation.
Aufmerksamkeits-, Ressource- und Körperübungen aus verschiedenen Disziplinen, wie Traumatherapie nach Renate Hochauf und Natascha Unfried (D), Imago nach Harville Hendrix und Helen LaKelly (USA), Progressives Spiegelbild nach Mauricio Peccica (I), Umkehrungen nach Byron Kati (USA), Athemtherapie nach Ilse Middendorf (D), etc. sind ein Teil davon.

Theoretische und praktische Erfahrungsschätze aus der Neurobiologie, vor allem nach Gerald Hüther (D), Psychotraumatologie, Beziehungs-, Paar-, Säuglings- und Bindungsforschung, sowie Kunst-, Musik-, Gesangs- und Körperdidaktische Lehren fließen ebenfalls ein.

Zusätzlich bekommt Ihr auch Handouts und anderes anschauliches Material um selbst weiterarbeiten zu können.

Hör- und Sprachweisen durch Imago-Spiegelungen zeigen neue, liebevolle Wege zur Kommunikation, Umgang und Haltung. Spiegelgespräche zu zweit, zu dritt und in der Gruppe fördern aktives Zuhören, das Bewusstsein über eigene Handlungsmuster und ihre Geschichte. Sie ermöglichen ein Mehr an Würde und Verständnis aller beteiligter Gesprächspartner und haben einen klaren, nachvollziehbaren Aufbau, der die nächsten umsetzbaren Schritte, neuen Erkenntnisse und Perspektivenwechsel im Alltag fördert. Die Dialoge und Kommunologe deeskalieren und ermöglichen eine positiv progressive Bewegung im Fühlen, Denken und Handeln in allen Beziehungs- und Berührungsebenen. Wie nach Kati Byron (USA) können belastende Glaubenssätze zu neuen, unterstützenden Wirklichkeiten verändert werden.

All diese Werkzeuge können auch gut mit in den Alltag genommen werden.
„Zuhören ist Gehörtwerden | Anerkennung ist Selbsterkennung"

Die Improvisation, das Spiel mit und aus der Unvollkommenheit, fördert die Freude und Kreativität im Hier und Jetzt, die für jegliche Ziel- wie Umsetzung von Veränderungen zentral notwendig ist. Die Gesangsimprovisation stärkt zudem den Mut zur spontanen Expression authentischer Gefühle. Im Spannungsfeld von ungehemmter Individualität und integrativer Anpassungsfähigkeit schult sie spielerisch die Wachsamkeit und Kommunikationskompetenz und ermöglicht neue Beziehungs- und Haltungsformen lustvoll zu erproben und zu integrieren.

Gemeinsames Singen hat bewiesener Maßen eine starke, harmonisierende Wirkung und stimuliert regelrecht Glückshormon-Cocktails, welche Stress und Angst minderen sowie Entspannung, Gesundheit und soziale Zugehörigkeit fördern. Darum musizieren wir mit der Urmutter aller Instrumente: der „nefesch" (hebräisch: Kehle und Seele) der direktesten Schnittstelle zwischen Innen & Außen, Körper & Geist ..., mit der wir all unsere Eindrücke zum Ausdruck bringen, aber auch mit eigens dafür und ab- und zusammengestimmten Musikinstrumenten, die es Jederfrau/mann erleichtern die Improvisationen mitzugestalten.
„Jede Musik beginnt mit dem Zuhören"

Kunsttherapeutische Interventionen ermöglichen Themen zu berühren, möglicherweise lange bevor wir sie verstehen können. Sie fördern das Ablegen von psychosomatischen Schmerzen und reichern die oberen, bewussten Gehirnregionen an. Belastende Inhalte können nach außen gebracht und so, nach und nach reflektiert werden. Gleichzeitig schützt die freie Gestaltung Themen, die noch zu schwerwiegend sind, solange bis es möglich wird, diese zu erkennen. Sie eröffnet auch auf anderen Ebenen das gruppendynamische Verstehen, etwaige verschüttetes, kreatives Potenzial und neue Verbindungen zur Intuition. Es werden Vertiefungen und Erweiterungen unserer Sichtweisen, bzw. Perspektivenwechsel ermöglicht. Künstlerische Medien und Naturmaterialien laden zum unbedarften Experimentieren ein. Alle Gestaltungen werden stets wertgeschätzt.
„In uns schauen und Gesehenes integrieren"

Verschiedene körperzentrierende und atemintegrierende Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen steigern die Selbstwahrnehmung, das Körperbewusstsein und damit einhergehenden Fähigkeiten. Sie ermöglichen u.a. der eigenen Haltung im Außen wie im Innen mehr gewahr zu werden und sind einleitend und begleitend immer mit dabei. Denn unser Körper ist der Speicher aller positiven, wie negativen Erfahrungen und somit erster Ansprechpartner, der viele Antworten für uns bereithält. Deshalb legen wir auch so viel Wert auf die sinnliche und begreifbare Herangehensweise bei all unseren Interventionen.
„Die innere Wahrheit und Weisheit des eigenen Körpers erspüren"

Die Thematiken kommen von Euch. Wir bieten einen sicheren Rahmen, klare Strukturen, unsere Werkzeuge und vor allem unsere liebevolle Begleitung. Fallweise beschreiben auch wir eigene Erfahrungen, um wirklich greifbar für Euch da zu sein.

Zum Kennenlernen und Fragen stellen, gibt es einen kostenlosen Info-Termin am Do. 10.11. 18-20h, welcher aber keine Teilnahmebedingung/-verpflichtung darstellt.

TREFFPUNKTE: jeweils 15min vorher in der Atelier-Praxis Doris Deixler Castellezg. 9/1 (1020 Wien)

INVESTITION: 180,-€ – 270,-€ pro Modul nach Selbsteinschätzung
Der Seminarzyklus aller 4 Wochenendmodule kann nur als Gesamter gebucht werden, um eine geschlossene Gruppe, die sich gemeinsam auf dieses Abenteuer begibt, zu gewährleisten. Sollten 4x 180,-€ (Sozialtarif) Ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen, rufen Sie uns bitte an. Die Form der Bezahlung ist frei wählbar (im voraus oder in Raten, in bar oder überwiesen). Die Zahlung ist jedoch verbindlich und selbstständig bis vor dem letzten Seminar zu erledigen.

TEILNAHMEGRENZEN: 4 – 7 Personen; bitte bis So. 13.11. verbindlich anmelden

Wir freuen uns von Euch zu hören und gemeinsam neue Erfahrungen und Erkenntnisse zu ermöglichen!

DORIS DEIXLER

Bild. Künstlerin
Kunst- und Traumatherapeutin
Suchtberaterin
.V. zur Imago Professional Facilitator
Supervisorin an der SFU

Eigene Praxis in Wien Leopoldstadt,
Langjährige Erfahrung mit
Kindern und Jugendlichen,
sehschwachen und blinden,
wie auch mit gehörlosen Personen
(Gebärdensprache kompetent),
Menschen mit körperlichen Einschränkungen,
MS-Patienten, Anorexia, Bulemie,
allen Arten von Angst und deshalb
insbesondere mit früh- und komplextraumatisierten
Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen …

www.dorisdeixler.at
kunsttherapie@dorisdeixler.at
0699 / 100 66 828

LAURENTIUS RAINER

Stimmvirtuose und „vielsaitiger" Musiker
diplomierter Montessori-Pädagoge und Jazz-Sänger
Kursleiter, Gesangstrainer und Obertonklangmasseur

15 Jahre westl. polyphoner Obertongesang,
13 Jahre Profi-Chorerfahrung,
12 Jahre wöchentl. Gesangsunterricht,
10 Jahre Jodeln,
10 Jahre pädagogische Praxis für alle Altersgruppen,
7 Jahre Banderfahrung,
6 Jahre Jazz-Gesangsstudium,
6 Jahre tägl. Yoga und Körperübungen,
6 Jahre kinesiologische Selbsterfahrung,
4 Jahre wöchentl. Tanztrainings,
sowie unzählige Engagements in Oper, Theater, Film und interdisziplinärer Kunst …

www.laurentius-rainer.at
laurentius.rainer@yahoo.at
0699 / 8199 22 60