

Konzeptpapier für einen Workshop

beim SPIRIT Body&Mind- Event am 18.04.2024 an der Universität Potsdam



Titel:

Somatic Art | colourful Expression

mit Nova El Sayed

Inhalt:

Im Workshop *Somatic Art* werden Menschen darin begleitet, ihren Körper in diesem, jetzigen Augenblick differenzierter wahrzunehmen.

Zu Beginn kreieren wir dafür anhand einer bewegten Meditation, Atemübung oder einer kurzen Tanz- und Release-Übung, einen achtsamen „Safe Space“.

Es fällt uns dann auch leichter, gezielt somatische Sensations zu “tracken”. Wir lernen eine sanfte Methode aus der Traumatherapie und Körperarbeit- als körpereigene Ressource kennen, auch als eine effektive Möglichkeit, das Nervensystems selbst zu regulieren.

Mithilfe einer angeleiteten Mediation, fokussieren wir uns auf die neuentdeckte, körpereigene Ressource. Zusätzlich bedienen wir uns an Techniken der Kunst- und Gestaltungstherapie und sie wird durch besondere Präsenz mit ihrer genauen Position vor unserem inneren Auge in Farbe und Form sichtbar.

Die Position im Körper zeichnen wir als Silhouette auf's Papier und füllen diese impulsartig und vom Körper ausgehend mit individuellen Gefühlsexpressionen, als den ganz eigenen Ausdruck.

Zugleich als Mitgebsel gedacht, dient der Druck zur Veranschaulichung und Erinnerung der körpereigenen Ressource für den Alltag ;).

Teilnehmende: max. 8 Personen

Material: Farben, Papier, schützende Unterlagen, etc. bringe ich mit

Dauer: im Event-Programm auf 45min festgelegt

Berlin, 21.März `24