

### **Alt wie ein Baum, möchte ich werden... Wie wirkt sich die Natur und deren Wandel auf unsere Bewegungen aus? – ein körpertherapeutischer Workshop**

Laura Nowak, Dresden

„Alt wie ein Baum möchte ich werde, genau wie der Dichter es beschreibt....“ Das bekannte Lied der Puhdys ist eines von vielen Liedern, welches unsere Natur, deren Phänomene und Wirkung auf den Menschen beschreibt. Zahlreiche Sprichwörter und Gefühlsausdrücke in unserer Sprache stellen auch heute noch einen engen Bezug zur Natur her und helfen uns u.a. unsere (Körper-) Empfindungen und unser Beziehungserleben zu beschreiben. Frosch im Hals, Schmetterlinge im Bauch, wie ein Fels in der Brandung, eine Feder im Wind, auf heißen Kohlen laufen, Würmer aus der Nase ziehen, schlauer Fuchs, etc.

Der Klimawandel bringt jedoch nun rasante Veränderungen der Natur mit sich und beeinflusst die Lebensdauer der Bäume, die Anzahl der Schmetterlinge oder die Stabilität der Berge.

Was bedeutet das für unser (Körper-) Empfinden?

In diesem bewegungstherapeutischen Workshop geht es um das Selbsterleben von Zusammenhängen, wie wir durch Gerüche, Farben, Formen und Materialien aus der Natur emotional und körperlich beeinflusst werden. Gemeinsam erforschen wir praktisch den Mehrwert von Naturbezug in der Therapie und wie es sich auf das Wohlbefinden von Pat. ausüben kann.

Bitte kommt in bequemer Kleidung zum Workshop, in welcher ihr euch frei bewegen könnt. Wir werden uns in dem Raum auf Socken bewegen und auf Sitzkissen und/oder Matten sitzen.