

### **„Keep cool!“ Bewältigungsstrategien in der Klimakrise Körpertherapeutischer Workshop zur Selbsterfahrung und Selbststärkung**

Rachel Raoul & Luise Müller

In diesem Workshop werden wir uns mit Hilfe von körpertherapeutischen- und Achtsamkeitsmethoden auf eine Reise ins körperliche Erleben begeben und die Konsequenzen des Klimawandels auf unsere Körperempfindung und Emotionalität explorieren.

Wir werden uns u. a. folgenden Fragen widmen: „Welche natürlichen Grenzen hat uns Körper? Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um? Wie gehen wir mit Unsicherheiten und Bedrohungen um?“.

Anhand von kreativer Arbeit und Rollenspiel kommen wir mit unseren Verhaltensmustern und der Wirkung auf unsere Mitmenschen in Kontakt. Das Erlebte von körperlichen Skills und Achtsamkeitsübungen kann im therapeutischen Setting angewendet werden.

Technik und Methode: Embodiment - Körper-Tanz- und Dramatherapie – Achtsamkeit

**Mitzubringen:** legere/bequeme Kleidung und Socken/Turnschuhe

#### **Referentinnen:**

*Rachel Raoul* (Körpertherapeutin - Systemische Coach für Achtsamkeit - Dipl. Erziehungswissenschaftlerin)

[www.expression-corporelle.com](http://www.expression-corporelle.com)

*Luise Müller* (M. Sc. Psychologie)