

Workshop Yoga & innere Kind-Arbeit

Als Kinder haben wir alle einen uneingeschränkten Zugang zu unseren Emotionen und sind dazu fähig sie unzensuriert auszudrücken. Wir weinen, wenn wir traurig sind oder uns etwas wehtut, wir schreien, wenn wir Hunger haben oder etwas nicht möchten und wir sind still und starr, wenn wir Angst haben. Aus psychologischer Sicht ist dies ein sehr gesunder Umgang mit Emotionen, da sie nicht blockiert, sondern ausgedrückt werden.

Leider lernen wir viel zu schnell, dass unsere Emotionen nicht erwünscht sind. Sätze wie: „Stell dich nicht so an“, „Das ist doch kein Grund zum Heulen“ oder „Du bist aber ängstlich“ devalidieren unsere Emotionen, brennen sich in unsere Gehirne ein und führen dazu, dass wir anfangen sie zu hinterfragen und zu unterdrücken. Wir verlieren dadurch die Verbindung zu ihnen (und damit zu unserem inneren Kind), obwohl sie maßgeblich dafür verantwortlich sind, wie wir unser Leben gestalten. Dies schränkt viele Menschen in ihrem Leben als Erwachsene ein, weil sie die Verbindung zu ihrem inneren Kind verloren haben.

Die Yogaphilosophie setzt unter anderem einen Schwerpunkt darauf in den Körper und zum Spüren zu kommen. Dabei soll auch der Kontakt zu unterdrückten Emotionen hergestellt und ihnen Raum gegeben werden. Teilweise soll die Asanapraxis auch dabei unterstützen sie los- und rauszulassen.

In diesem Workshop versuchen wir mit Hilfe der Kombination von Yogapraxis und psychologischer innerer Kind-Arbeit den Kontakt zu unserem inneren Kind wieder aufzunehmen. Wir werden versuchen herauszufinden, was es uns eigentlich manchmal sagen will ohne dass wir es als Erwachsene richtig verstehen. Vielleicht kann dies ein Start für eine bessere Verbindung und eine neue gemeinsame Wegstrecke sein!

Till ist Yogalehrer und Psychotherapeut sowie ein großer Fan der Kombination beider Methoden.

Hier könnt ihr mehr über seine Arbeit erfahren: <https://www.therapie-voigts.de/>

Hard facts

Wann: 3.8.24 von 9:00 – 13:00 Uhr

Wo: Shakti-Yogaloft in der Leberstraße 13, 10829 Berlin

Preis: Bezahlskala zwischen 60€ - 75€, je nachdem, wie viel ihr bezahlen könnt und möchtet

Anmeldung: therapievoigts@posteo.de

