

Tension Release and Meditation Program (TRMP)

Ab August 2026 findet wieder eine Reihe beziehungsweise ein Modul Tension Release & Meditation statt. Mit diesem Angebot haben wir in den letzten Jahren bereits viele gute Erfahrungen gesammelt. Es kann den individuellen Therapieprozess und das Praxisprogramm sinnvoll ergänzen, weil es einen körper-, bewegungs-, stimm- und atembezogenen Zugang zu persönlichen Themen, inneren Spannungen und tieferen Gefühlsschichten ermöglicht.

Das Programm steht auch ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppen und des Kursprogramms offen, um in diesem Rahmen die eigene Selbsterfahrung und das Selbstgewahrsein zu vertiefen. Tension Release & Meditation verbindet intensives und intuitives Bewegen, Atemarbeit, Stimme, Körperwahrnehmung, Dehnung, Ausdruck, Ruhe, Meditation und tranceähnliche Erfahrungszustände.

Gerade der Zugang über körperliche Erfahrung, Atmen, Bewegen, Sich-Fallenlassen und rhythmische Bewegungen kann für manche Menschen ein guter Weg sein, auf andere Weise in tiefere persönliche Schichten und Gefühlsschichten einzutauchen.

Das Programm kann außerdem hilfreich sein für Menschen, die eher gehemmt sind, ihre Impulse stark kontrollieren, sich sehr vorsichtig verhalten oder zum Blockiertsein neigen. Viele von uns wurden als Kinder dazu konditioniert, ruhig, angepasst, lieb, vernünftig und zurückhaltend zu sein. Dadurch kann ein Teil des freien, lebendigen und authentischen Ausdrucks verloren gehen.

Tension Release ist hier eine bewusste Dekonditionierung dieser verinnerlichten Regeln und verkörperten Eingeschränktheit. Gleichzeitig kann auch ein spürbarer Stressabbau stattfinden: Anspannung darf sich entladen, man kann Dinge abschütteln, etwas rauslassen, sich freier bewegen und wieder mehr Lebendigkeit im Körper erleben.

Inhalt des Programms

- Meditation
- Atemarbeit
- Körperwahrnehmung
- Dehnen & Bewegen
- Stimme & Vokalisationen
- Rhythmik & intensive freie Bewegung
- Schütteln & Abschütteln von Spannung
- tranceähnliche Zustände
- Reflexion und Integration

Auswirkungen

- tiefe Entspannung
- Lösen emotionaler Blockaden
- Zugang zu den eigenen Emotionen
- innere Freiheit - Dekonditionierung
- Selbsterfahrung und -erkenntnis
- mehr Lebensfreude und Energie
- körperliche Fitness und Beweglichkeit
- mehr Selbstbewusstsein

Organisatorisches

Das Programm findet als Reihe mit 10 Terminen statt:
Freitag, 08.00 - 09.00 Uhr; Ziwago, Stadtrade 18, Kiel
7er-Karte: 175,- Euro; 7 Termine frei wählbar innerhalb der 10 angebotenen Termine.

Falls grundsätzlich Interesse besteht, der Freitagvormittag aber nicht passt, bitte gerne zurückmelden.

Anmeldung

per Email oder Telefon bei Kerstin Gerneth:
Mail: praxis@primaertherapie-kiel.de
Telefon: 0431 2209934
oder persönlich in der Praxis bei Fabian Becker.

Termine 2026

21. August
04. September
18. September
02. Oktober
16. Oktober
30. Oktober
13. November
27. November
11. Dezember
18. Dezember