

Infoabend – Vortrag – Erlebnisabend

Vortrag am 13. März 2019

„Gesund durch Berührung“

Entdecke Wege in eine gesunde Lebendigkeit

- Wie gelingen Berührung und Berührbarkeit?
- Wie kann Berührung entstressen und die Selbstheilungskräfte aktivieren?
- Was haben Berührungen mit Kontakt, Gefühlen und Hormonen zu tun?
- kleine berührende Wahrnehmungs-Übungen



„Die erste Sprache, die wir sprechen, ist Berührung.“

Das Leben beginnt mit Berührung – sie beeinflusst die körperliche und emotionale Entwicklung des Kindes. Bereits im Bauch der Mutter – in der Kuschelhöhle – spürt der Fötus maximale Berührung, auch über die Bewegung der Mutter, ihre Atmung und Stimme.

Nicht nur Kinder brauchen Berührung, auch wir Erwachsene brauchen sie – wie Essen, Schlafen, Atmen. Körperkontakt ist essenziell in unserem Leben: durch diese nonverbale Kommunikation erfahren wir, dass wir da sind! Gesunde Berührung in ihren Nuancen können uns (wieder) wahrhaft spüren und aufleben lassen **für mehr Freude und Lebendigkeit**.

Experten und wissenschaftliche Studien stellen fest, dass wir Menschen heutzutage zu wenig Körperkontakt haben und gleichzeitig wünschen wir uns diesen doch so sehr.

Wann und wie berühren wir uns noch?

Angenehmer Körperkontakt geht unter die Haut, geht sogar tiefer: **Gefühle von Geborgenheit, Trost, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe**. Das sind wichtige **Grundbedürfnisse** jedes Menschen. Achtsame Berührung kann zudem **Stress reduzieren, die Stimmung aufhellen, das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren!** Demnach ist Berührung sogar überlebens-wichtig, auf das niemand verzichten kann und sollte.

Erfahre in diesem Erlebnisvortrag mehr darüber! Die Veranstaltung ist in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Nieder-Olm, Frau Heike Schubert und dem Caritaszentrum Rebecca Koss.

Termin: 13. März 2019, 19-21 Uhr

Veranstaltungsort: Camarahaushaus, Nieder-Olm

Ihre Anmeldung nimmt gerne entgegen:

Gleichstellungsbeauftragte Heike Schubert, Mail heike.schubert@vg-nieder-olm.de

Oder

[Rebecca Koss, Caritas Zentrum Nieder-Olm Tel. Tel. 06136/752 02 88, Mail: r.koss@caritas-mz.de](mailto:r.koss@caritas-mz.de)

Oder direkt bei Michaela Höhle, kontakt@michaela-hoehle.de, Telefon 06131 / 5862513 oder Mobil 0170 / 2448629



Ich bin neugierig auf jede/jeden – besonders Dich persönlich kennen zu lernen oder wiederzusehen!

Michaela Höhle

www.michaela-hoehle.de, kontakt@michaela-hoehle.de

Telefon 06131 / 5862513 oder Mobil 0170 / 2448629

