

Meine Philosophie:

Auf meinem eigenen Weg
habe ich die Erfahrung gemacht,
dass Wunden heilen können,
dass Angst sich in Aufregung und
Kreativität verwandeln kann,
und dass ich lernen kann
mich dem Leben zu stellen,
wie es mir begegnet.

Die meiste Energie
verwenden wir oft darauf,
Teile unseres gegenwärtigen Selbst
zu ignorieren und unangenehme,
beängstigende Gefühle zu
unterdrücken.
Wenn wir uns jedoch erfolgreich
mit unseren fremdgewordenen
Anteilen auseinandersetzen
und diese integrieren,
erleben wir uns
ganzheitlich und zufrieden.

Wir sind dann besser im Kontakt
mit uns und Anderen.

Es bereitet mir Freude
Menschen zu begleiten, die nach
einer solchen Entwicklung streben
oder sich schon auf
einem solchen Weg befinden.

Meine Vita:

Arnd Siltmann,
Jhg. 1970

Ausbildungen:

- ◆ Dipl. Sozialpädagoge
- ◆ Psychotherapeutischer
Heilpraktiker
- ◆ Gestaltberater
- ◆ Liz. Feldenkrais Lehrer
- ◆ Seminarleiter für
Entspannungsverfahren und
Stressbewältigung

Mitgliedschaft im Berufsverband

- ◆ der Deutschen Vereinigung für
Gestalttherapie e.V. (DVG)
- ◆ des Feldenkrais Verbandes
Deutschland e.V. (FVD)

Terminvereinbarungen:

telefonische Sprechzeit:
montags 18.00-18.30 Uhr
☎ 05706/939173

hp-psychotherapie-siltmann@web.de
www.hp-psychotherapie-siltmann.de

***Ich freue mich auf
Ihren Kontakt!***

Anti - Aggressions- Kurs



mit
Arnd Siltmann

Mein Praxisraum befindet sich in:
32457 Porta Westfalica –
Veltheim, Weserblick 39

Leben heißt ...

*nicht nur für
Schmetterlinge*

**Probleme
bewältigen
-
ein
Leben
lang**

Bewegung als Ausgangspunkt:
Eine Entwicklung oder Reifung
der Person fußt nach Moshe
Feldenkrais auf die achtsame
Veränderung einer der vier
Bereiche:

Sinnes-Wahrnehmung



Bewegung

Denken

Emotionen

Bewegungsexperimente aus
unterschiedlichen
körperorientierten Methoden
zum Sichtbarmachen von:

- ✓ Spannung der Muskulatur
- ✓ Mustern/ Gewohnheiten
- ✓ Umgang mit Raum und Zeit
- ✓ Einstellungen/ Glaubenssätzen
- ✓ Rhythmus/ Koordination

Meine These:

Eigenwahrnehmung ist die
Grundlage selbstbestimmten
Handelns. Die aktuelle
körperliche Empfindung ist der
einfachste Weg dorthin!

Wissenswertes:

- ✓ Emotionen als fester Bestandteil des Lebens- und Lustgewinns
- ✓ Aggressionen auf dem Prüfstand
- ✓ Aggressionsmodelle
- ✓ Kontrollmöglichkeiten von Emotionen

Praktische Experimente zu
problematischen Situationen mit
der Methode des Rollenspiels.

*Schmetterlinge müssen beim
Schlüpfen ihre Kokons mit einem
"gewaltigen" Kraftakt aufbrechen.
Nimmt man ihnen nämlich diese
"problematische" Arbeit ab,
indem man den Kokon
aufschneidet, entwickelt der
Schmetterling die für das Fliegen
notwendigen Muskeln nur
unvollständig. Damit wäre er flug-
und auch lebensuntauglich.*

Zielgruppe:

- Männer bis 25 Jahre
- Männer über 25 Jahre

Ziel: Verminderung des
Aggressionsverhaltens

Dauer: 10 Treffen a 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Investition: 150 €