



## Erforschungen und gestaltende Integration

Körperarbeit und Kreationen  
19. / 20. Mai 2023

Unter der Leitung von  
Natalie Uhlmann

---

Tag 1: Freitag 19. Mai : 10:00 - 13:00 Uhr, 14:00 – 17:00 Uhr , Im Dojo Bushido,  
General Guisan 50, Fribourg

Tag 2: Samstag 20. Mai: 10.00 – 17.00 Uhr, in Natalie's Atelier, Bahnhofstrasse 30,  
1797 Münchenwiler (3 Gehmin. vom Bahnhof, 25 Zugmin. ab Fribourg.)

Dich erwarten:

- Ein Eintauchen in deine Körperwelten und deine Sinneswahrnehmungen

## Ur-Vertrauen, verkörpertes Vertrauen

---

durch sorgfältig angeleitete, spezifische Körperwahrnehmungsübungen.

- Deine Innenwelten in Ausdehnung und Deinen Körper als vernetztes Volumen erleben
- Ein Erforschen und Gestalten Deiner Art und Weise mit der Umwelt in Kontakt zu treten: mittels achtsam angeleitete Begegnungsübungen (Tag 1) und Körperabdrücken (Tag 2).
- Ein Lernen Dich zu spüren und Dir selber mit Stabilität in verschiedenen emotionalen Welten zu begegnen.
- Deine Selbstwahrnehmung zu überprüfen um eventuell einige Deiner Überzeugungen an Deine heutigen Ressourcen anzupassen.

### Methodik:

- Ich schöpfe immer auch aus meinem grossen Erfahrungsschatz, den ich mir durch das Vertrauen und die Kooperationen mit meinen KlientInnen erwerben konnte. In diesem Atelier greife ich spezifisch auf die unten genannten Methoden zurück und freue mich sehr auf die Fusion folgender Ansätze:
  - Strukturelle Integration aus der Haptic Gamma
  - Körper – und Stabilisierungsübungen aus der frauenspezifischen Arbeit Zur Stärkung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit
  - Kunsttherapeutische Ansätze für die Körperabdrücke
  - Klang und Heilung, aus der Klangheilarbeit von Vickie Dodd→Mehr kannst Du gerne auf meiner Webseite in Erfahrung bringen:  
<https://natalieuhlmann.com/zur-person/natalie-uhlmann/>

### Mitbringen:

- Für die Mittagspausen ein Picknick /für Zwischendurch Snacks
- Kleider zum Bewegen am Samstag und solche die schmutzig werden dürfen für den Sonntag.

### Kosten:

- Nur 1. Tag: Fr. 250.00 / Fr 500.00 ganzes Wochenende

### Anmeldung:

- 079 445 41 36 oder [info@natalieuhlmann.com](mailto:info@natalieuhlmann.com)