

# Selbstfürsorge

Raum für bewusstes mit sich und anderen Sein

## Zartheit Deiner Seele

„Zart ist unsere Seele, aus reinsten Seide gewebt,  
berühre sie sanft, spüre die Kraft dieser Zartheit,  
nehme diese Vibration wahr, achte sie, liebe sie.

Zart sind die Schleier, die sie umhüllen, bewege sie, spiel mit ihnen,  
dann offenbart sich eine ungeahnte Schönheit.

Zart ist unsere Seele, entdecke sie, enthülle die Schleier, finde das  
Kostbare in  
Dir und bringe es zum Strahlen“

Mirela Avdibasic, 2024

**Ort: Hotel Stubai,  
Dorfstraße 6, 6141 Schönberg, Stubaital in Tirol  
Parkmöglichkeiten vor Ort**

**Zielgruppe: Menschen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen  
Methode: Konzentrierte Bewegungstherapie  
Gruppengröße: mind. 8, max. 14 Teilnehmer:innen**

**Termine: 04.10.2024, 22.11.2024, 06.12.2024, 17.01.2025,  
07.02.2024, 14.03.2024**

**Uhrzeit: von 16:00 bis 20:30 Uhr**

**Anmeldung per Mail: [therapie@seelenbewegt.at](mailto:therapie@seelenbewegt.at)  
Anmeldefrist: 16.09.2024**

**Kosten: 599,- Euro, Teilzahlung möglich  
Buchung einzelner Termine nicht möglich  
Zahlungsfrist: 20.09.2024**

**Mitzubringen: Decke, warme Socken, Sitzkissen und  
Schreibmaterial**

## Über uns:

Mirela Avdibasic, Psychotherapeutin i.A.u.S., Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Sozialpädagogin und zweifache Mutter. Ich arbeite seit 30 Jahren im psychosozialen Bereich mit Menschen in unterschiedlichen Kontexten und begegne dem Thema Selbstfürsorge gerade im medizinischen und psychosozialen Bereichen sehr oft. Es ist eine Herausforderung eine gute Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und Anforderungen die aus privaten und beruflichen Kontext auf uns zukommen zu schaffen. Das hat mich bewegt dem Thema mit mehr Aufmerksamkeit zu begegnen.

Daniela Plank, Psychotherapeutin i.A.u.S., MA, MSc, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Gastvortragende in Bildungseinrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens. In der Arbeit mit pflege- und unterstützungsbedürftigen Menschen und mit Menschen die zukünftig im Gesundheits- und Sozialwesen arbeiten werden, erlebe ich die Anforderung sich in das Gegenüber einfühlen, mit ihm in Kontakt treten und interagieren zu können. Dafür bedarf es auch der Einfühlung in sich selbst, der Wahrnehmung und Achtung der persönlichen Bedürfnisse und Grenzen und der Selbstfürsorge.



Diese Selbsterfahrungsreihe ist eine Reise zu sich selbst, zu der wir Sie einladen Ihren Erforschungsgeist und Ihre Neugierde mitzubringen. In der Begegnung mit sich selbst und Anderen eröffnen sich Möglichkeiten von neuen, kreativen Erfahrungsräumen, die Ressourcen und Stärken in sich bergen. Mit den Worten der Psychotherapeutin, Virginia Satir ausgedrückt:

“Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemanden bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt.

Das größte Geschenk, das ich anderen Menschen machen kann, ist ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.”

Wir orientieren uns an der Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie. KBT ist eine ganzheitliche, psychotherapeutische Methode, die den Körper als Ort des gesamten seelischen Geschehens versteht. Durch aufmerksame Wahrnehmung werden Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst wahrgenommen. Diese werden im Gespräch und mit Hilfe von Symbolen und Körperbewegungen in einem sicheren Rahmen be- und verarbeitet.

Foto: Daniela Plank

Flyer: Mirela Avdibasic by Canva