

**Anmeldung:** bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Überweisung des Seminarbeitrags auf das Konto von

**BIC: KSPKAT2KXXX, IBAN: AT14 2070 6044 0098 2288**

**Anmeldeschluss:** 2 Tage vor Beginn des jeweiligen Seminars

**Die Kosten:**

**€ 150,00** für ein Seminar  
**€ 280,00** für zwei Seminare  
**€ 390,00** für drei Seminare  
**€ 470,00** für vier Seminare

**Die Seminare können einzeln gebucht werden.** 2 Wochen vor Seminar ist keine Stornierung mehr möglich und die Kosten können nicht rückerstattet werden. Sie können aber eine\*n Ersatzteilnehmer\*in schicken.

**Die Teilnehmer\*innenzahl**  
Kleingruppe ab 4 Personen

- 1. Seminar: Sa 27. April 24**
- 2. Seminar: So 28. April 24**
- 3. Seminar: Sa 11. Mai 24**
- 4. Seminar: So 12. Mai 24**

Jeweils von 09:30 - 18:00 Uhr

**Nestroyplatz 1/3/32  
1020 Wien**

## Mag.<sup>a</sup> Huberta Plieschnig Psychotherapeutin



**Mag.<sup>a</sup> Huberta Plieschnig  
Psychotherapeutin**

**Psychotherapeutische Praxis**  
Bürogemeinschaft Nestroyhof  
A-1020 Wien, Nestroyplatz 1/3/32

Telefon: 0664 9213016  
[praxis@hubertaplieschnig.at](mailto:praxis@hubertaplieschnig.at)

[www.hubertaplieschnig.at](http://www.hubertaplieschnig.at)  
[www.kbt.at](http://www.kbt.at)

**Teilnahmebedingung:** gemäß  
2023 vorherrschenden  
Coronaregeln im  
Gesundheitswesen

## VIER MAL ACHT

**Ich und die Selbstfürsorge**

**Ich in meiner Lebendigkeit**

**Ich in Begegnung**

**Ich und mein Leben**

**Vier Seminare zu  
je acht Stunden  
Selbsterfahrung**

**2024**

**Konzentrierte  
Bewegungs-  
therapie**

# VIER MAL ACHT

Mag.<sup>a</sup> Huberta Plieschnig  
Psychotherapeutin



## DIE 4 SEMINARE

richten sich an alle, die an Selbsterfahrung interessiert sind und an diejenigen, die Selbsterfahrung innerhalb des **psychotherapeutischen Propädeutikums** zu absolvieren haben.

Mit diesem Angebot ist die Möglichkeit gegeben die Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) für **32 Stunden Selbsterfahrung** kennen zu lernen. Wenn Sie einfach nur an einem Seminartag teilnehmen wollen, so gibt es auch diese Möglichkeit. Es werden pro Termin 8 Einheiten Selbsterfahrung bestätigt.

### KBT

Die Konzentrativen Bewegungstherapie KBT arbeitet mit der bewussten Körperwahrnehmung im Hier und Jetzt. Unbewusste Verhaltensmuster werden durch Körperwahrnehmung und Bewegung zugänglich. Auch die Verwendung von Gegenständen ist ein wesentliches Element, das in der therapeutischen Arbeit vielseitig genutzt werden kann. Im Gespräch werden die gesammelten Erfahrungen reflektiert. Neue Verhaltensweisen können entwickelt und erprobt werden.

### 1. Ich und die Selbstfürsorge Samstag 27. April 2024

Sich mit seiner Selbstfürsorge auseinander zu setzen, hilft die eigenen Bedürfnisse besser zu spüren und zu wahren. Selbstfürsorge ist eine Haltung, die immer wieder in unterschiedlichen Lebensphasen aufs Neue entdeckt, erprobt und gelebt werden will.

Erfahren Sie, wie Sie gut auf sich schauen können: auf Ihre Grenzen, Ihren Raum, Ihre Zeit, Ihre Bedürfnisse!

### 2. Ich in meiner Lebendigkeit Sonntag 28. April 2024

Erschöpfung und Unlust sind Zeichen, dass sich die Vitalität verliert. Lebendigkeit heißt sich selbst zu spüren, ist die Beseelung des Körpers und erfüllt uns mit Neugierde und Lebensfreude.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Vitalität neu entdecken, wie Genuss und Sinnlichkeit wieder Teil Ihres Lebens werden.

### 3. Ich in Begegnung Samstag 11. Mai 2024

Das Miteinander und die Begegnung mit anderen gehören zum Dasein, ermöglichen Entwicklung und stellen uns dabei immer wieder vor neue Herausforderungen.

Erfahren Sie mehr über sich und Ihre Eigen-Art mit anderen zu sein. Wie begegnen Sie anderen und was wäre noch möglich?

### 4. Ich und mein Leben Sonntag 12. Mai 2024

Das Leben lädt ein, schließt aus, verleitet, will geplant werden, hängt gerne an der Vergangenheit und hat oft Angst vor der Zukunft. Dabei verliert sich oft die Wahrnehmung dessen, was gerade jetzt im Leben aktuell ist.

Erfahren Sie, wie Sie momentan in Ihrem Leben stehen, wie sich Ihr Lebensrhythmus bewegt und wohin Ihr Leben Sie führt.