

## Die Kraft des verkörperten Herzens

### Eine Synthese aus körperorientierter Psychotherapie, Bodydynamic und Einsichten aus der Sufi Tradition

<b>Termin:</b>	Fr., 4.7.2025, 18.30 h bis So., 6.7.2025, 14.00 h
<b>Ort:</b>	ZIST Penzberg, Penzberg
<b>Kursgebühr:</b>	295 € (zuzüglich Vollpension)
<b>Kursnummer:</b>	250730
<b>Leitung:</b>	Michael Rupp

In vielen Kulturen wird ein starkes Herz mit Mut und Aufrichtigkeit in Verbindung gebracht, so sagen wir zum Beispiel "sich ein Herz fassen", wenn wir etwas riskieren wollen. Oder wenn es darum geht, sich aufrichtig so zu zeigen, wie man sich fühlt.

Die Qualität unserer Herzgefühle wird darüber bestimmen, wie wir Beziehungen mit anderen Menschen erleben. Oft lassen wir uns nicht ganz ein, weil wir unser *Herz verschlossen haben*, um uns zu schützen. Dann wird die Beziehung oberflächlich und unbefriedigend.

Aber was macht ein Herz *stark*? Wie können wir anderen wirklich von Herzen begegnen?

Unsere Herzenskraft hat direkt mit dem Grad unserer Verkörperung zu tun. Unsere emotionale Kapazität hängt mit dem physischen Raum um unser Herz zusammen. Sind die umgebenden Muskeln alle eher hart, verschließen wir unseren Herzraum und pressen unser Atmen, was ein natürliches Fließen von Gefühlen verhindert. Wir *panzern* uns und die Welt wird kälter und andere eher als Objekte wahrgenommen.

Ist der Herzraum dagegen *zu offen*, sind wir zu ungeschützt. Dann fühlt es sich so an, als würden wir unser Herz an eine andere Person *verlieren*. Anstatt VON Herzen zu geben, geben wir unser Herz HER und fühlen uns schwach, abhängig und sentimental.

In diesem Workshop wollen wir einander emotionaler und lebendiger begegnen und den Grad an *Herzöffnungsbewusstheit* auf die jeweilige Begegnung abstimmen lernen. Dabei setzen wir spezifische Übungen ein, um an unserem Herzraum, unserer Atmung und der Verbindung zwischen Herz und Bauchzentrum zu arbeiten.

Stärke dein Herz und lerne auf seine Führung und Weisheit zu vertrauen!

[Flyer zum Herunterladen](#)

**Michael Rupp**

ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut, Supervisor und unterrichtet als Trainer Bodydynamic Foundation, Practitioner und Schock/Trauma in Deutschland und international, unter anderem in Kanada, England und der Türkei.

Internet: [www.bodydynamic.de](http://www.bodydynamic.de)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/die-kraft-des-verkoerperten-herzens>