



## Programm der 5. DÖK – Tagung 2019 – Den Bogen spannen. Die Arbeit mit Gefühlen in der Bioenergetischen Analyse. Jetzt.

27.- 29. September 2019 in Kirchschatlag bei Linz/OÖ

### Freitag, 27. September 2019

- 15.00 – 18.00 **Pre-Workshop** „Den Bogen spannen“ – Bogensportzentrum Breitenstein  
Beim Pre-Workshop lernen Sie Grundlagen des intuitiven Bogenschießens kennen. Sie werden praktisch eingeführt in die Kunst des Bogenschießens. Wesentliche Bausteine dabei sind: die Wahrnehmung der Körperhaltung und der Atmung, die Öffnung des Bogens, das Ankern, dann Loslassen und schlussendlich die Entspannung. Im Vertrauen auf Intuition und Körpergefühl wird der Augenblick mithilfe von allen Sinnen wach erlebt. Meditative Übungen sollen eine (Körper-)Zentriertheit unterstützen.
- 20.30 – 21.30 Lesung: Stifters Briefe an Kirchschatlag  
Silvia Bengesser-Scharinger

### Samstag, 28. September 2019

- 8.30 – 9.00 Körperübungen Robert Mittasch
- 9.15 – 9.45 Tagungseröffnung durch das Tagungsteam
- 9.45 – 10.45 **Vortrag** Orientierung und Energie aus Emotionen - vom Gefühl zur Emotion und wieder zurück:  
Margit Koemeda Lutz
- Als bioenergetische AnalytikerInnen bieten wir einen somato-psychischen Behandlungsansatz an. Dieser fokussiert unter anderem auf das Berühren, In-Bewegung-Bringen und Lösen von muskulären Blockaden und setzt damit fast immer auch zurückgehaltene und unterdrückte Emotionen frei. Emotionen haben in den zurückliegenden Dekaden in den Wissenschaften ein enormes Interesse erfahren und stellen m.E. einen Bereich dar, in dem die Bioenergetische Analyse gut daran tut, aktuelle Modellbildungen und Forschungsergebnisse einzubeziehen, um ihre Mainstream-Fähigkeit (Röhricht 2018) voranzutreiben. Im Vortrag wird ein körperpsychotherapeutisches Modell vorgestellt, welches das Lesen und die Regulation von emotionalen Grundstimmungen und Aktual-Bewegungen in der Gesamtpartitur menschlichen Erlebens und Verhaltens erleichtern soll. Aus dem bekannten Repertoire bioenergetischer Übungen werden einige herausgegriffen und ihre Indikationen bzw. Kontraindikationen im Rahmen dieses Modells diskutiert.
- 11.15 – 13.15 **Workshop Liebe** Margit Koemeda-Lutz, Regina Trotz  
Die menschliche Fähigkeit zu lieben ist, wo sie realisiert wird, vermutlich das, was «unsere Welt (im Innersten) zusammenhält» (J.W.v.Goethe, Faust).  
Im Workshop wird durch entsprechende Fragen dazu angeleitet, den Umgang mit der eigenen „Liebesenergie“ zu untersuchen, Probleme und Abstürze in Liebesdingen auf der persönlichen Lebenslinie zu orten, und angeregt, was verändert werden kann. Anhand von ausgewählten Übungen wird gezeigt, wie sich mit Liebesproblemen arbeiten lässt.
- 15.00 – 17.00 **Workshop Leben** Susanna Schenk, Joachim Nagele  
Lebenslust - die fünf Dimensionen des Lebensvollzuges: Sicherheit - Abhängigkeit - Freiheit - Authentizität - Wert  
Schicksal ist Charakter (A. Schopenhauer). In dem Workshop werden die großen Lebensthemen anhand körperorientierter Aufgabenstellungen charakterstrukturell erlebbar gemacht. Die dabei auftretenden Gefühle (zwischen den Polen Lust - Unlust) werden benannt und reflektiert.
- Wiederholung der Workshops vom Vormittag

- 11.15 – 13.15 **Workshop Krankheit** Dietmar Dobretsberger, Barbara Heisig  
 Krankheit kann uns als Ganzes in Besitz nehmen, ist Kränkung und Ausdrucksbewegung. Krankheit verunsichert, stört, desillusioniert, wenn sie nicht mehr verdrängt werden kann. Kranksein bringt uns der Endlichkeit unseres Lebens näher. Im Workshop werden wir ganzheitliche Wege gehen, in, mit und aus Krankheit. Mögliche Wegbegleiter: Sinn, Schmerz, die Potentiale Selbstwahrnehmung und Berührung.
- und
- 15.00 – 17.00 **Workshop Tod** Brigitte Pototschnig, Klaus Angerer  
 Wiederholung der Workshops vom Vormittag  
 Wenn man Krankheit, Leid, Sterben oder Tod in seiner Umgebung sieht oder gar selbst erlebt, löst das unweigerlich Emotionen aus. Auch Trennung, Überforderung oder Krisen können etwas auslösen, das wir als Verlust der Lebendigkeit erfahren. In solchen Situationen kommen Prozesse emotionaler Verarbeitung in Gang, die mehr oder weniger „autonom“ ablaufen. Wir können diese hemmen oder fördern, je nachdem wie wir mit ihnen vertraut sind und Vertrauen darin haben, wir sind aber oft auch einfach „BeobachterInnen unserer selbst“.  
 Im Workshop werden wir uns mit den emotionalen, den kognitiven, aber auch den körperlichen Prozessen auseinandersetzen, sie erfahrbar machen - und dem Wandlungsprozess folgen, der zu einem Neubeginn werden kann.

### Sonntag, 29. September 2019

- 8.30 – 9.00 Körperübungen Dominik Pesendorfer
- 9.15 – 10.15 Kurzvorträge zur Vertiefung, N.N.
- 10.45 – 11.00 Körperübungen
- 11.00 – 11.45 moderierte EKG Gruppen Teil 2
- 11.45 – 13.30 ExpertInnenrunde mit TeilnehmerInnenbeteiligung  
 Ergebnissicherung und Abschluss der Tagung

#### Info & Anmeldung:

[tagung@bioenergetische-analyse.org](mailto:tagung@bioenergetische-analyse.org)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, an welchem Workshop Sie am Samstagvormittag und Samstagnachmittag bevorzugt teilnehmen möchten und melden Sie jeweils eine Ersatzveranstaltung. Manche Workshops haben eine begrenzte TeilnehmerInnenanzahl und die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

#### Tagungsort:

Hotel Alpenblick

Rohrach 8, 4202 Kirchsschlag bei Linz

Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerreservierung unter [info@hotelalpenblick.at](mailto:info@hotelalpenblick.at) selbständig vor.

#### Kosten:

Tagungsgebühr: 360 Euro

FrühbucherInnenbonus: 280 Euro bei Anmeldung bis 31. März 2019

ermäßigt auf Anfrage: 250 Euro

Pre-Workshop: 50 Euro, ermäßigt und FrühbucherInnen 40 Euro

#### Anmeldeschluss:

Stornobedingungen: Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 25. August 2019 wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50.- in Rechnung gestellt.

Bei Stornierung nach dem Anmeldeschluss ist der gesamte Teilnahmebetrag zu bezahlen, es kann aber auch ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt werden.

#### Programmänderungen/-absagen:

Aus diversen organisatorischen Gründen kann es zu Programmänderungen kommen.

Die Veranstalterin behält sich vor, die Tagung aufgrund von Nichterreicherung der MindestteilnehmerInnenanzahl abzusagen. In diesem Fall werden alle TeilnehmerInnen rechtzeitig verständigt. Ein Anspruch auf Ersatz bereits getätigter Anreisebuchungen lässt sich daraus nicht ableiten.