

## Was ist Core Energetik?

Core = Kern, Innerstes  
Energetik = Energie + Ethik

Der Lehre der Core Energetik nach spiegeln sich die inneren Vorgänge immer auch in unserem Körper wieder, also in unserer Haltung, unseren Bewegungen, Gang, Stimme, Atem, etc. und in unserem gesamten Körperausdruck sowie auch in unseren Verhalten- und Glaubenssätzen. Diese Erfahrungen werden im Körper gespeichert, besonders deutlich in der Muskulatur, aber auch in den anderen Systemen. Ausgehend von dieser Grundannahme wird in der Core-Arbeit der Zugang zu emotionalen Problemen nicht nur über die Sprache sondern auch über die Arbeit mit dem Körper erreicht.

Ein bekanntes Konzept ist das Grounding, die Erdung. Spezifische Körperübungen vertiefen den Kontakt (der Füße, der Beine und des ganzen Körpers) mit dem Boden. Menschen mit andauernd geringem Kontakt zum Boden fehlt es ebenso an Kontakt zur Realität. Sie haben wenig Vertrauen, ängstigen sich davor, Beziehungen einzugehen, haben Mühe, sich realistisch einzuschätzen, flüchten in Phantasiewelten.

So weisen umgangssprachliche Redewendungen auf diese Zusammenhänge hin: Es macht angst, wenn man den Boden unter den Füßen verliert und man fühlt sich sicher, festen Boden unter den Füßen zu spüren.

**Mehr zur Methode der Core Energetik**  
[www.core-energetics.ch](http://www.core-energetics.ch)

# Core Energetik Workshop

- Inhalt** Core-Energetische Uebungen, Atmungs- und Ausdrucks-Übungen, Charakterlehre. System. Dynamiken, Visualisationen, Meditationen u.v.a
- Kursort** Therapy- & Beauty Center  
Buechstr. 7, 8630 Rüti
- Anfahrt** siehe Website [www.therapyandbeauty.ch](http://www.therapyandbeauty.ch)
- Daten** jeweils Samstagmorgen, 09-12.00 Uhr  
29.8. / 12.9. / 26.9. / 24.10. /  
7.11. / 21.11.2009
- Anmeldung** bis 10.7.2009 per email oder telefonisch, an Verena Hitz. Nach Erhalt wird eine schriftl. Bestätigung mit Einzahlungsschein zugestellt.
- Kosten** Fr. 450.— für alle 6 Samstagmorgen bei Zahlung bis 20. Juni Fr. 420.—

Für Fragen und Auskünfte wenden Sie sich bitte an die Kursleiterinnen. Diese sind gerne bereit, Sie näher zu informieren.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

## Ist aus dem Körperbau ersichtlich, welche Charakterzüge wir haben?

Die Charakterlehre nach Wilhelm Reich, weiterentwickelt durch John Pierrakos, geht davon aus, dass bei jeder von fünf Haupt-Charakterstrukturen bestimmte körperliche Merkmale seinen Ausdruck finden. Zu jedem dieser äusserlichen Erscheinungsbilder gehören auch bestimmte Ängste, Stärken, Vorlieben und Gewohnheiten.

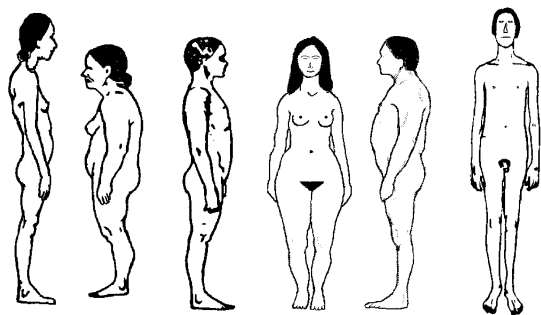
Die einzelnen Körpertypen zeigen sowohl die uns einschränkenden Muster, als auch das Potential, das wir in uns tragen. Dieses Potential erkennen und erleben zu können, ist der eigentliche Zweck der Lehre von den Körpertypen. Es geht also keinesfalls darum zu „schubladisieren“ und zu werten.

**Was erzählen Dein Körper und Deine Verhaltensmuster über Dich und Deine Lebensgeschichte? Begegnest Du immer wieder denselben Themen im Leben? Fragst Du Dich, warum das so ist und was Dir dies sagen will? Fühlst Du Dich als Opfer der Umstände und suchst die Ursachen im „Aussen“? Oder möchtest Du Regisseur Deines Lebens sein, der sich das ganze „Theater“, welches Du auf Deiner Lebensbühne aufführst, anschaut und neue, bewusste Entscheidungen fällt?**

**Sich selber und andere besser verstehen, im Körper zuhause zu sein und sich dabei wohlfühlen! Das ist das Ziel dieses Workshops.**

**Mehr zur Charakterlehre/Körpertypen**  
[www.core-connection.ch](http://www.core-connection.ch)

# mein Körper mein Körper



Ausdruck  
meiner  
Lebenserfahrungen

## Kursleitung / Kontakt

**Annina Eberle**  
Core Energetics Therapeutin

\* Schlossbergstr. 32, 8630 Rüti  
) 055 240 15 90 / 079 510 25 28  
Mail: schasmina@bluewin.ch

**Verena Hitz-Schoch**  
Core Energetics Therapeutin

\* Drei Eichen 34a, 8630 Rüti  
) 055 240 76 80 / 079 418 81 18  
Mail: vrenihitz@swissonline.ch  
Homepage: [www.core-connection.ch](http://www.core-connection.ch)

# Core Energetik