

## Kurs-Angebot: Body 'n Soul

### Kursbeschreibung

#### Darum geht's:

Unser erster Schritt in diese Welt ist der aus dem Geburtskanal der Mutter, heraus aus einer warmen, kuscheligen und sicheren Umgebung hinaus in eine unbekannte Welt. Eine Welt, von der wir als Baby nicht wissen können, ob sie uns freundlich aufnehmen wird und ob für unsere Sicherheit, unseren Schutz weiterhin gesorgt sein wird, ob wir geliebt und angenommen sein werden, wie wir sind und ob wir gefördert werden, damit wir unsere Potenziale entfalten können.

Deshalb ist es von extremer und grundsätzlicher Bedeutung, dass wir nach den Anstrengungen des Geburtsvorgangs und den damit verbundenen Aufregungen von der Mutter beruhigt werden. Dies geschieht durch möglichst großflächige Hautberührung. Damit erleben wir zutiefst, dass die Aufregung, die Angst, die Unsicherheit nur vorübergehend war und dass das Leben gut sein wird. Das Ur-Vertrauen entsteht.

Es ist großer Irrtum, dass man als erwachsener Mensch diese Form der Berührung, das Geborgen-Sein, das Gehalten-Werden, die Entspannung in Sicherheit nicht mehr brauchen würde! Dieser Irrtum entsteht, weil schon in den ersten Lebensjahren die Ausrichtung des kleinen Kindes auf Leistung und Nützlichkeit beginnt. Für Berührung und Berührt-Werden gibt es keine guten Noten, kein Lob und keine Anerkennung. Wohl aber für „brav-sein“, für „gute Noten“, für Abschlüsse und Diplome, für ein gutes Einkommen und einen möglichst hohen „sozio-ökonomischen“ Status.

So entsteht eine zunehmende Entfremdung von der eigenen Körperlichkeit, von der Sinnlichkeit. Die Erinnerung an dieses Bedürfnis wird in der Pubertät mit der sich entwickelnden Sexualität geweckt. Und so entsteht eine tragische Verwechslung: Damit wird verständlich, dass viele Menschen das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit, Gehalten-werden, Berührung und Zärtlichkeit mit dem Bedürfnis nach Sex gleich setzen.

### Kurs-Konzeption Body 'n Soul

In meinem Angebot Body 'n Soul geht es darum, die ursprünglichen Bedürfnisse, die wir alle als Babys hatten, als Erwachsene wieder zu entdecken und es uns zu erlauben, uns diese Bedürfnisse in einer unserem Alter gemäßen Form zu erfüllen und sie wieder genießen zu können. Mit diesem Ziel unterscheidet sich mein Angebot von den sogenannten Kuschel-Gruppen, in denen eher der Genuss des Kuscheleins im Vordergrund steht und weniger ein damit verbundener Erkenntnis-Gewinn. Mein Angebot versteht sich daher weniger als Gelegenheit zur Selbsterfahrung als zur gesundheitlichen Prävention durch Ergänzung und Optimierung von Bindungs- und Beziehungserfahrungen.

Ich lade ein zu einer spannenden Entdeckungsreise, auf die sich die Teilnehmer dieser Gruppe begeben. Damit Sie sich die Inhalte der Gruppen besser vorstellen können, skizziere ich hier die Entwicklung:

In den ersten Gruppenstunden erproben wir, wie sich Nähe und Distanz anfühlen und dass Berührung bereits ohne Körperkontakt und somit außerhalb der materiellen Körpergrenzen beginnt. Wir experimentieren damit, wie es sich anfühlt, anderen Grenzen zu setzen und den Wunsch eines anderen nach mehr Nähe zurück zu weisen. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass eine Zurückweisung nicht zu verwechseln ist mit einer Kränkung oder Verletzung. Es ist ein ständiger Wechsel zwischen Experimenten und Gesprächen über das Erlebte und über die damit verbundenen Erkenntnisse.

Erst wenn alle Teilnehmer durch die Erlebnisse in der Gruppe den nötigen Erkenntnisgewinn hatten, können wir mit ersten körperlichen Berührungen experimentieren. Spätestens ab diesem Zeitpunkt können keine neuen Teilnehmer/innen mehr in die Gruppe aufgenommen werden. So ist sicher gestellt, dass alle Teilnehmer das gleiche Verständnis für sich und die anderen haben und sich die Gruppenteilnehmer sicher fühlen können. Erst dann

experimentieren wir mit physischen körperlichen Berührungen, beschränken uns dabei aber zunächst auf die Hände und dann auch auf die Arme.

Wie es inhaltlich in der Gruppe weiter geht? Es wäre einfach zu viel, was ich hier schreiben müsste. Teilweise hängt dies auch von den Wünschen der Teilnehmer ab, die ich immer mit berücksichtigen werde. Grundsätzlich aber gilt: Sie dürfen darauf vertrauen, dass die sichere, geschützte Atmosphäre in der Gruppe durch meine verantwortliche und durchdachte Anleitung sowie durch die Verantwortung, die jeder Teilnehmer für sich übernimmt, zu jeder Zeit gewährleistet ist. – Und um schon jetzt den Spekulationen gewisser Zeitgenossen vorzubeugen: In der Gruppe ist die Slip- und Bikini-Zone sowie das Küssen tabu! Dies gilt sogar für teilnehmende Paare.

## Teilnahmebedingungen:

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Kursbeginn:** 06. Januar 2019 um 15 Uhr

**Kurs-Dauer:** 10 Termine

**Kurs-Frequenz:** wöchentlich Sonntag um 15 Uhr

**Dauer je Termin:** 4 Stunden

**Ort:** Praxisraum, Eseläcker 5, 78658 Zimmern o.R.

**Kosten:** 40 Euro je Termin

**Kursbuchung und Zahlungsweise:** Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist für Sie unverbindlich und kostet 40 Euro. Am Ende des ersten Termin entscheiden Sie, ob Sie sich verbindlich zur Teilnahme am Kurs anmelden möchten. Mit der Anmeldung zahlen Sie monatlich im Voraus die im jeweiligen Monat sonntäglich anfallenden Kurstermine entweder per Überweisung oder als Barzahlung.

## Teilnahme-Ordnung

- 1.) Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Verantwortung an den Angeboten teil. Ferner bestätigt jeder Teilnehmer mit Abschluss des Teilnahmevertrags, dass er seine psychische und körperliche Konstitution als ausreichend stabil für die Teilnahme an dem Angebot einschätzt.
- 2.) Der Anbieter ist nicht verpflichtet, die psychische und körperliche Konstitution eines Teilnehmers vor Beginn oder während des Angebots auf Eignung zur Teilnahme zu prüfen. Stellt sich im Nachhinein heraus, dass der Teilnehmer aufgrund seiner Konstitution ungeeignet ist, an dem Angebot teilzunehmen, so kann der Anbieter den Teilnehmer vom evtl. aktuell laufenden oder / und allen weiteren Terminen des Angebots ausschließen.
- 3.) Anbieter und Teilnehmer sind verpflichtet, die für das Angebot geltenden speziellen Regeln gemäß Punkt 6.) der Teilnahme-Ordnung einzuhalten. Verstößt ein Teilnehmer wiederholt oder in grober Weise gegen diese speziellen Regeln oder verhält er sich so, dass der ungestörte Ablauf des Angebots verhindert oder die Teilnahme anderer Teilnehmer erheblich gestört wird, so kann er vom Anbieter aus dem evtl. laufenden Angebots-Termin und / oder von allen weiteren Terminen ausgeschlossen werden. Die Teilnahme-Beiträge des Teilnehmers für den evtl. aktuell laufenden Termin und den darauf folgenden Termin werden vom Anbieter einbehalten. Darüber hinaus vom Teilnehmer bereits geleistete Zahlungen werden zurück erstattet.

Verstößt der Anbieter wiederholt oder in grober Weise gegen die für das Angebot geltenden speziellen Regeln gemäß Punkt 6.), so hat jeder Teilnehmer das Recht, seine Teilnahme sofort zu beenden und seine für den aktuellen Termin und alle weiteren Termine geleisteten Zahlungen zurück fordern.

- 4.) Kündigt ein Teilnehmer seine Teilnahme, so hat er für den evtl. gerade stattfindenden Termin als auch für den darauf folgenden Termin seinen Teilnahmebeitrag zu zahlen. Darüber hinaus gehende und bereits vom Teilnehmer geleistete Zahlungen werden ihm zurück erstattet.

Kann ein Teilnehmer aus wichtigem Grund (Krankheit / Unfall) an mehr als zwei aufeinander folgenden Terminen nicht teilnehmen, so besteht keine Zahlungspflicht für den dritten und weitere Termine, während seiner Verhinderung.

Kann der Anbieter das Angebot an einem Termin oder generell ab einem bestimmten Datum nicht mehr anbieten, so hat er dies spätestens drei Tage vor einem Termin allen Teilnehmern per eMail mitzuteilen. Muss der Anbieter das Angebot komplett beenden, so erhalten die Teilnehmer alle im Voraus bezahlten Beträge unverzüglich rückerstattet.

**5.)** Den Anleitungen des Anbieters, so weit sie grenzen-setzenden und schützenden Charakter haben, müssen die Teilnehmer Folge leisten. Alle darüber hinaus gehenden Anleitungen und Anweisungen des Anbieters müssen die Teilnehmer nicht folgen, z.B. in dem Sinne, dass die Teilnehmer sich selbst schützen möchten. Im Übrigen gelten die Bedingungen gemäß Punkt 2.) und Punkt 6.) dieser Teilnahme-Ordnung.

## **6.) Besondere Regeln für das Angebot Body 'n Soul:**

**6a.)** Das Berühren der „Slip-Zone“ oder der „Bikini-Zone“ eines anderen Teilnehmers sowie das Küssen ist untersagt. Ebenfalls ist das Entkleiden von Bikini- oder Slip-Zone sowie jede Form sexueller Handlungen untersagt. Diese Handlungen stellen einen „groben Verstoß“ gemäß Punkt 3.) der Teilnahme-Ordnung dar.

Im Falle versehentlicher Berührung nimmt der berührte Teilnehmer die Hand des anderen und führt sie freundlich aber bestimmt an eine andere Stelle. Die Häufung von „versehentlichen Berührungen“ ist gleich bedeutend mit einem „groben Verstoß“ gemäß Punkt 6a.) der Teilnahme-Ordnung.

**6b.)** Jeder Teilnehmer hat jederzeit das Recht, den als „neutrale Zone“ gekennzeichneten Bereich des Raums aufzusuchen, z.B. um sich selbst eine Pause zu geben, sich zu beruhigen oder sich zu schützen. Der Teilnehmer darf während des laufenden Termin in dieser „neutralen Zone“ nicht angesprochen oder anderweitig direkt oder indirekt kontaktiert werden. Hat ein Teilnehmer diese „neutrale Zone“ aufgesucht, so ist er nicht dazu verpflichtet, gegenüber anderen Teilnehmern oder gegenüber dem Anbieter Erklärungen abzugeben, warum er diese Zone aufgesucht hat.

**6c.)** Für die Teilnahme am Angebot Body 'n Soul besteht strikte Schweigepflicht aller Teilnehmer und des Anbieters. Dies gilt bereits für Aussagen darüber, wer an dem Angebot teilnimmt. Ferner gilt die Verschwiegenheitspflicht auch für alle Gespräche, Verhaltensweisen und Abläufe. Wird die Schweigepflicht nicht beachtet, so handelt es sich um einen „groben Verstoß“ gemäß Punkt 3.) der Teilnahme-Ordnung.

**Abschließende Bedingungen:** Es gelten ausschließlich die Bedingungen dieser Teilnahme-Ordnung. Mündliche Nebenabreden bedürfen einer schriftlichen Bestätigung, um Rechtskraft zu entfalten. Falls eine Bestimmung aus der Teilnahme-Ordnung gegen geltendes Recht verstoßen würde, so gilt die dem Bestimmungszweck der ungültig gewordenen Regelung am nächsten kommende, rechtskonforme Regelung automatisch als vereinbart.

Hiermit bestätige ich, dass ich an dem Angebot „Body 'n Soul“ teilnehme und mit den vorstehenden Bestimmungen uneingeschränkt einverstanden bin.

78658 Zimmern o.R., Vorname .....

Datum \_\_\_\_\_ Name .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Unterschrift eMail .....