

Werner Bock  
Unterer Katzenbergweg 29  
97084 Würzburg

## **Lebensfreude in der Provence**

Diese Gruppe findet in dem schönen Ort La Bégude de Mazenc in der Provence in Südfrankreich statt.

Die Provence mit ihrer vielfältigen Vegetation im Sommer bildet den passenden Rahmen für diese besondere Gruppe; eine Landschaft, die ihre eigene Schönheit, ihr eigenes Licht und ihren eigenen Rhythmus hat. Hier ist Zeit und die Möglichkeit, die Freude am Leben wieder und neu zu entdecken. Mit Hilfe von bioenergetischen und anderen erfahrungsorientierten Übungen und gestalttherapeutischer Unterstützung in der Gruppe kann bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen blockierte Lebensenergie wieder ins Fließen kommen und die Quellen unserer inneren Kraft können neu erschlossen werden.

Die Gruppe bietet die Gelegenheit, sich aus seinem Alltag zurückzuziehen, sich ganz auf sich selbst zu besinnen, sich neu auszurichten und dann gestärkt in das eigene Leben zurückzukehren.

## **Informationen zu den Gruppen „Lebensfreude in der Provence“ in La Bégude (bei Montelimar, Südfrankreich)**

Ich führe diese „Lebensfreude- Gruppen“ seit 1989 durch. Damals überlegte ich mir, wie ich das Ziel meiner prozess-und körperorientierten Art von Gestalttherapie beschreiben kann. Die Antwort ist: Das erneute oder erstmalige Spüren von Lebensfreude. Seither nenne ich diese Gruppen so, und die Ergebnisse motivieren mich, diese besondere Art von Gruppen weiter anzubieten.

Bevor Du Dich anmeldest, noch ein paar Informationen:

### **Zum Ort**

Die lichtdurchflutete Landschaft um La Bégude mit all ihren Gegensätzen – sanften Hügeln, schroffen Felsen, dichten Baumreihen und weiten Feldern – bildet einen wirkungsvollen Rahmen für die Beschäftigung mit sich selbst.

La Bégude de Mazenc ist ein kleines Dorf am nördlichen Rand der Provence, südlich von Valence und Lyon. Der nächst größere Ort ist Montelimar, den man auch per Bahn erreichen kann. Untergebracht sind wir in Räumen des „Foyer International D’Etudes Francaises“ (F.I.E.F.). Das ist eine Organisation, die nach dem Krieg von einem deutschen Widerstandskämpfer gegründet wurde, um die deutsch-französische Freundschaft zu fördern. Übernachtet wird in einfachen Ein- oder Zweibettzimmern, das Essen ist gute bürgerlich-französische Küche. Weiteres zum F.I.E.F. auch unter [www.fieflabegude.com](http://www.fieflabegude.com).

### **Zum zeitlichen Rahmen**

Wir arbeiten in zwei Phasen von je zweieinhalb Tagen, zwischen denen zweieinhalb Tage zur freien Verfügung stehen.

### **Bioenergetische Übungen**

Die Arbeitstage in La Bégude beginnen mit einem meditativen Spaziergang auf den Berg von La Bégude (10 Minuten).

Auf dem Plateau des Berges versammeln wir uns an einem besonderen Ort zu gemeinsamen Körperübungen (50 Minuten).

Mit Hilfe von Bewegung, Atmung und Ausdruck (Körper und Stimme) werden durch diese Übungen chronischen Muskelverspannungen aufgelockert und mehr äußere und innere Beweglichkeit möglich. Der Kontakt zum Boden wird verbessert, die Atmung vertieft und die Vibration des Körpers intensiviert.

Ich verbinde klassische bioenergetische Übungen mit von mir selbst entwickelten Übungen und dazu passende Übungen aus anderen Systemen (wie Qigong, Tao Yin, Breema, Mudras und Affirmationen). In ihrer Gesamtheit wirken diese Übungen auf allen Ebenen unseres Seins und ermöglichen körperliche Beweglichkeit, emotionale Lebendigkeit und geistige Klarheit.

Wenn wir sie mit ganzer Beteiligung und ohne Beurteilung ausführen, ermöglichen sie uns neue Erfahrungen mit uns selbst und sind nährend für den Teil in uns, der offen ist für das Leben.

### **Zur Gruppenarbeit:**

In einer Eröffnungsrunde hat jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin Zeit, sich vorzustellen wie er/sie es möchte und Raum und Zeit, die eigenen Erwartungen, Hoffnungen und Ängste zu artikulieren und den anderen mitzuteilen, wie es derzeit mit der eigenen Lebensfreude aussieht. Auf diese Weise lernen sich die TeilnehmerInnen langsam kennen, nehmen aneinander Anteil und geben sich – wenn gewünscht – gegenseitig hilfreiche Rückmeldungen. Dabei kommt es oft zu der erleichternden Erfahrung, dass andere sich mit ähnlichen Fragen auseinandersetzen.

Mangelnde Lebensfreude hat oft mit unbefriedigten Bedürfnissen und damit verbundenen Blockierungen zu tun. In der therapeutischen Arbeit wird versucht, diese Blockierungen zu lösen. Das kann intensive Gefühle hervorrufen wie Trauer, Schmerz und Wut. Das Unterdrücken solcher Gefühle beeinträchtigt unsere Lebendigkeit und das Spüren von Lebensfreude. Das Erleben und Ausdrücken dieser Emotionen macht uns dagegen lebendiger und ist der Weg zu mehr Freude am Leben.

### **Zur Teilnahme:**

Eine Teilnahme ist nur sinnvoll bei normaler psychischer Belastbarkeit und der Bereitschaft, sich persönlich einzulassen und die entstehenden Veränderungen auch anzunehmen. Wenn Du z. Zt. eine Psychotherapie machst, melde Dich bitte nur nach Rücksprache mit Deinem Therapeuten oder Deiner Therapeutin an. Wenn Du Dich z. Zt. in psychiatrischer Behandlung befindest und Psychopharmaka einnimmst, ist eine Teilnahme nicht möglich.

Es gelten spezielle Anmeldebedingungen; bitte fülle daher für Deine Anmeldung das entsprechende Anmeldeformular aus.

Nach Ablauf der Rücktrittsfrist bekommst Du eine TeilnehmerInnen-Liste und weitere Informationen zur Anreise, zur Unterkunft und zum Ablauf der Gruppe zugesandt.

Herzliche Grüße,  
Werner Bock