



Österreichische Gesellschaft  
für Integrative Therapie

## Seminar Nr. 2202

### Wie geht's?

#### Impulse zu den „Vier Würden“ Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen

Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sind alltägliche körperliche Funktionen, die meist selbstverständlich sind. Der bewusste und achtsame Umgang mit diesen Fähigkeiten, auch „die Vier Würden“ genannt, bewirkt einen dynamischen Ausgleich im Alltag. Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sind in der persönlichen Entwicklung wie auch im sozialen Kontakt bedeutsam.

Die alltäglichen Bewegungsgewohnheiten sollen wahrgenommen und mit praktischen Übungen verändert werden. Die Bedeutung der „Vier Würden“ für die eigene Persönlichkeit, den sozialen Kontext und die Kultur werden reflektiert, der Transfer in beratende und therapeutische Tätigkeiten wird angeregt.

Methode: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie.

Fortbildung für Psychotherapeut\*innen, Berater\*innen und Supervisor\*innen

Literatur: „Wie geht´s“ Auguste Reichel, 2020, MyMorawa, Wien

**Leitung:** **Auguste Reichel, MAS, MSc; Psychotherapeutin**

**Zeit:** Samstag, 19. März 2022, 9.30Uhr bis 16.00Uhr (7AE)

**Ort:** Im Hinterhaus, <https://imhinterhausog.imhinterhaus.at>  
1070 Wien, Schottenfeldgasse 12

**Kosten:** **80,00 €** (für ÖGIT-Mitglieder)  
**90,00 €** (für Nichtmitglieder)  
(jeweils ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Zahlung:** Den Seminarbetrag bitte bis 10. März 2022 auf das PSK Konto:  
92079276, Blz. 60000 überweisen. Kennwort „Wie geht´s?“  
BIC: OPSKATWW, IBAN: AT096000000092079276

**Stornobedingungen:** Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar schon belegt sein, werden Sie auf unserer Warteliste vorgemerkt und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen, da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt werden und die Gruppenräume und Unterkünfte spätestens bis zum Anmeldeschluss verbindlich gebucht werden müssen. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (3 Wochen vor Seminarbeginn) sind die gesamten Seminargebühren zu entrichten, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden kann. Die Seminare werden jeweils nur bei genügender TeilnehmerInnenzahl durchgeführt. Jede/r Gruppenteilnehmer/in nimmt eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

**Anmeldung und Information Email:** [seminare@oegit.at](mailto:seminare@oegit.at) („Wie geht´s?“)