

# Burnout

Stoffwechseltätigkeit anregen, erwärmen.  
Die Mitte zwischen Licht und Schwere beachten.  
Innenwelt und Außenwelt harmonisieren.

Plastizieren,  
Formenzeichnen



Stoffwechsel anregen. Durch den Widerstand am Ton zieht die Ich-Organisation nach. Das Ausströmende von unten und von oben in Formen ergreifen.

Rhythmisches Kneten des Tons auf dem Brett. Wässrig auf dem Tonfeld Lemniskaten bilden und führen. Tonschalen gestalten. Formen mit konvexer Dominanz unterstützen.

Malen, Zeichnen



Die ausgebrannte Seele beleben, durch geistige Inhalte nähren, Stoffwechsel und Lebenskräfte anregen.

Die Leere und Müdigkeit mit fließenden Farben beleben und in Bewegung bringen. Aus dem Licht in die Wärme eintauchen und aus der Wärme ins Licht steigen. Karmin und Magenta durchdringen alle Wesensglieder, sie verbinden Leichte und Schwere. Von den Farben erzählen und einen Transfer in den Alltag anregen.

Musik, Gesang



Wärme und Rhythmus in Leib und Lebenskräften erlebbar machen. Eigene Grenzen wahrnehmen.

Gesangstherapeutische und rhythmische Übungen mit Einbezug der Hände und Füße. Entspannende Klangtherapieübungen, Chrotta und Kupfer-Gong.

Sprache, Drama



Ich-Autonomie und Selbstwirksamkeit durch Förderung von Abgrenzung, Anregung der Lebenskräfte. Ich und Welt in Einklang bringen. Achtsamkeit und Aufrichte fördern.

Die Atmung als spiritueller, Leben schenkender Prozess. Harmonisierende Rhythmen wie Hexameter; Kommunikationsgesten; feinsinnige Lyrik oder Naturlyrik. Kurzinterventionen mit kleinplastischen Artikulationsübungen, anschließend Nachruhe. I-Übungen.