

IDIOPRAXIE - Die Kraft der Selbstberührung in der Psychotherapie

STLP Workshop in Graz - mit Markus Böckle und Peter Cubasch

Ort: co-working spacelend, Raum Sonne, Neubaugasse 24, 8020 Graz

Zeit: 3. Juli 2026: 13 Uhr bis 17: 30 Uhr (5 Arbeitseinheiten)

Kosten: € 130,- für Mitglieder € 160, - für Nichtmitglieder

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kopfpolster

Anmeldung: office@stlp.at

Selbstberührung begegnet uns im Alltag häufig – jedoch meist unbewusst und kaum beachtet. Auch im therapeutischen Kontext wurde sie bislang übersehen oder nur selten systematisch eingesetzt. Dabei stellt sie eine sanfte und zugleich wirksame Möglichkeit der Selbstregulation und Selbstheilung dar, die Patient:innen eigenständig anwenden können. Von besonderer Bedeutung ist dabei die Tatsache, dass die Anwenderin beziehungsweise der Anwender zugleich handelnde und wahrnehmende Person in Personalunion ist. In dieser unmittelbaren Selbstbegegnung liegt ein wesentliches Potenzial: Körperliche Empfindung, achtsame Präsenz und Handlungen mit feinen Regulationen fallen zusammen.

Idiopraxie eröffnet damit eine freundliche, selbstbestimmte Weise, den eigenen Körper und die seelische Dimension des Erlebens neu kennenzulernen – unabhängig davon, welche Verletzungen oder Defiziterfahrungen ein Mensch in seiner Lebensgeschichte gemacht hat. Sie kann helfen, Erfahrungen zu integrieren, innere Ressourcen zu stärken und den Leib auf angenehme Weise kennenzulernen und zu bewohnen.

In diesem Workshop stellen Peter Cubasch und Markus Böckle, die Autoren des Buches „*Idiopraxie. Die Kraft der Selbstberührung*“, ihr Konzept der intentionalen Selbstberührung vor. Der Kurs verbindet Theorie und Praxis und bietet Raum, Fragen der individuellen Anpassung sowie des Transfers in den beruflichen oder persönlichen Alltag zu vertiefen.

Referenten:

Peter Cubasch, Studium der Sportwissenschaften, Musikerziehung und Pädagogik, Musik- und Tanzstudium am Orff-Institut in Salzburg, Ausbildung in Integrativer Therapie, Musiktherapie sowie Leib- und Bewegungstherapie am FPI/EAG, ist Imago-Paartherapeut, Atemtherapeut, Lachyoga- und Ayurveda-Yogalehrer. Universitätslehrer am Mozarteum Salzburg, an der Universität der Künste Berlin, an der Donau-Universität Krems sowie an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien. Leiter der Wiener Atemschule. Er ist tätig in privater Praxis in Wien sowie als Referent und Kursleiter.

Markus Böckle, Mag. Mag. Dr., MSc, Philosoph, Kognitionsbiologe, ist Psychotherapeut (Integrative Therapie) und Coach in eigener Praxis und Wissenschaftlicher Mitarbeiter (PostDoc) an der Karl Landsteiner Privatuniversität; Lehrbeauftragter an der Donau-Universität Krems (DUK), dem Österreichischen Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG), Er ist Leiter des Departments für Wissenschaft und Forschung beim Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP). Er forscht und publiziert im Bereich der Psychotherapie, Psychiatrie, Philosophie und Kognitionswissenschaften.