

## Selbstfindung / Selbstbehauptung / Selbstverteidigung – ein Recovery – Bewegungsangebot für Psychatrieerfahrene und Angehörige

Übungen aus der traditionellen östlichen Kampfkunst Taekwon Do öffnen einen Raum, wo es nicht um besser, schneller, toller geht. Es zählt im als Kampfkunst ausgeführten Kampfsport nicht das Vergleichende und damit Trennende, sondern es geht um Eins-werden. Eins-werden mit dem, was ist, mit dem, was ich tue und letztlich Eins-werden mit mir selber. Das ist ein lebenslanges Suchen und hin und wieder Finden.

Eins-Werden, ohne uns dabei zu verlieren, können wir immer üben, denn dieser innere Schatz der Kampfkunst lässt sich auf alles übertragen, was wir tun (und lassen). Jedes Tun (und Lassen) hat, mit dem rechten Geist, zentrale Bedeutung für die innere Mitte und dient so dem Weg zu mir selbst (**Selbstfindung**). Tun (und Lassen) im Geist der Kampfkunst schützt vor psychischen Krisen und hilft dabei, mich selbst in der Welt besser und beständiger behaupten zu lernen (**Selbstbehauptung**). Die Beschäftigung mit Selbstfindung und Selbstbehauptung ist in engem Zusammenhang mit **Recovery** und Empowerment. Effektive und leicht erlernbare Verteidigungstechniken und ein „was mache ich, wenn ...“ führen in diesem Kurs außerdem ein in die Welt der **Selbstverteidigung**. Mit dem Ziel Recovery und auch um eine sportliche Überforderung zu vermeiden, ist zu Beginn und am Ende (und auch zwischendurch 😊) Gelegenheit, um miteinander im Austausch zu sein.

**Teilnahmevoraussetzung:** Es gibt keine besonderen sportlichen oder körperlichen Voraussetzungen zur Teilnahme. Der Kurs findet per ZOOM statt und eignet sich für Psychatrieerfahrene, Angehörige und Professionelle. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte oder so etwas bereit legen für Übungen auf dem Boden. Wir brauchen ca. 2 Meter x 2 Meter Platz. Das kann bei schönem Wetter und akzeptablem Internet auch im Garten oder so sein.

**Termine:** 21.6.21 (Montag), 5.7.21 (Montag), 21.7.21 (Mittwoch), 26.7.21 (Montag) von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr

**Anmeldung:** Per Email an [michael@gessel-coaching.de](mailto:michael@gessel-coaching.de) und Überweisung des Kurspreises von 10,00 € (beinhaltet die Möglichkeit, an allen Terminen dabei zu sein) bis spätestens 14.6.21 auf das Konto vom Caritasverband Freiburg Stadt e.V. IBAN: DE33 6805 0101 0002 0059 93 (Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau) Verwendungszweck: **Kostenstelle 540023, RCS-Kurs 05** (Verwendungszweck bitte unbedingt so angeben!). Rechtzeitig vor dem Kursbeginn erhältst Du dann den Zugangslink per ZOOM.



**Kursleitung:** Michael Gessel, 4. DAN (Schwarzgurt), Taekwon Do - Lehrer seit 25 Jahren

**Für die, die mehr zum Kursleiter wissen wollen:**

Michael Gessel ist 54 Jahre alt, seit 20 Jahren verheiratet und Vater von 3 Kindern. 1990 ereignete sich ihm eine tiefe Verbundenheitserfahrung, die 1992 auch den Namen Psychose erhalten hat. 1992 bis 1994 war eine Zeit schwerer Depression mit hin und wieder ver-rückenden Hoch-Zeiten. 1994 bis 2004 kam das „normale“ Leben wieder komplett zurück. 2004 war der letzte Klinikaufenthalt. 2006 wurde ihm das heilende Schlüsselerebnis geschenkt, dass die faszinierende vorpsychotische Verbundenheit sich von alleine wieder abschwächt ohne zwangsläufig in die Krankheit und in die darauffolgende Hilflosigkeit verworfen zu werden. Seither hat die Psychose ihren Stachel verloren. Mit Demut und Achtsamkeit um die eigene innere Mitte lebt Michael Gessel

das komplette emotionale Spektrum ohne in die extremen Pole chronische Trostlosigkeit (Depression) und unerträgliche Euphorie (Manie) verworfen zu werden. Michael Gessel arbeitet als Betriebswirt in einer Bank, ist seit 25 Jahren Lehrer im traditionellen Taekwon Do und noch länger Skilehrer. Seit mehr als 10 Jahren gibt er als Erwachsenenpädagoge einerseits mit Vorträgen, Workshops und Kursen sein Wissen zur Bewältigung von Psychosen und Depressionen weiter und ist andererseits Jugendbeauftragter in einem Sportverein mit mehr als 3000 Mitgliedern. Als Coach und Organisationsentwickler steht er Einzelpersonen und Organisationen mit seiner Erfahrung zur Verfügung. [www.gessel-coaching.de](http://www.gessel-coaching.de)