Workshop
Pesso-Boyden
(PBSP®)

Persönliche Entfaltung durch Körpererfahrungen nach Pesso-Boyden

mit
Nicole Werner &
Roland Niemer

» WERDE, WER DU WIRKLICH BIST. «

Albert Pesso

Dieser Workshop eignet sich für dich,

- wenn du mehr zu deiner Ganzheitlichkeit kommen möchtest.
- wenn Gefühle, Körpersymptome oder dein Erleben dich einschränken und du diese Muster erkennen möchtest.
- wenn du nicht nur über Reden, sondern auch über das Körperbewusstsein Prozesse tiefer in dir erforschen möchtest.
- wenn du deine Persönlichkeit weiter entfalten und dich selbst auf der körperlich-emotionalen Ebene besser kennenlernen möchtest.

Was du lernen und erfahren kannst

- Du kannst dich in einem sicheren Raum gemeinsam mit anderen erforschen.
- Du erfährst, wie deine Lebensgeschichte deine Wahrnehmungen, deine Entscheidungen und dein Beziehungsleben geprägt hat.
- Du kannst durch neue Körpererfahrungen dein Körperbewusstsein schärfen und dadurch neue Erlebensmuster aktvieren.

DR. NICOLE WERNER

- Pesso Practitioner
- Führungs- & Entwicklungscoach
- Prozessbegleiterin
- Mediatorin & Klärungshelferin

ROLAND NIEMER

- Pesso Practitioner
- Psychodramatherapeut
- Team- und Führungscoach
- Mediator & Klärungshelfer

TERMINE

Daten: Sonntag, 18. Oktober 2026
Sonntag, 10. Januar 2027

Zeiten: jeweils 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Blotzheimerstrasse 30, 4055 Basel

Kosten pro Workshop: 90 CHF/ 95 €

Anmeldung & Info:
dialog@die-entfalter.com
Nicole (CH): +41 76 430 94 88
Roland (D): +49 176 70 81 83 97

Hintergrund und Wirkweise der PBSP-Körperübungen

Einführung

Entwickelt wurde PBSP® (Pesso Boyden System Psychomotor) seit 1961 von Albert Pesso und Diane Boyden Pesso in den USA. Beide waren ursprünglich Trainer:innen für modernen Ausdruckstanz. Während ihrer Trainings beobachteten sie bei einigen ihrer Schüler:innen, dass diese trotz perfekter Technik die Emotionen des Tanzes nicht zum Publikum transportieren konnten. Sie stellten daraus einen engen Bezug zwischen körperlichem Ausdruck und emotionalem Erleben her.

Grundbedürfnisse

PBSP® geht davon aus, dass jedes Kind in sich ein tiefes Wissen trägt, was es für seine optimale Entwicklung im Kontakt braucht. Hierzu gehören ganz wesentlich unsere Grundbedürfnisse nach Platz, Nahrung, Schutz, Unterstützung und Begrenzung.

Werden diese Grundbedürfnisse in unserer frühen Entwicklung in ausreichender Weise befriedigt (sie finden eine „Passform"), erfahren wir sie und ihren Ausdruck als legitimen und selbstverständlichen Teil unseres Seins.

Wir lernen dadurch auch in unserem späteren Leben gut für uns zu sorgen und unsere Beziehungen in befriedigender Weise zu gestalten.

Werden diese Grundbedürfnisse nicht befriedigt oder verletzt, stossen wir in unserem späteren Leben an Grenzen oder erleben innere Nöte, welche die Entfaltung unseres wahren Selbst behindern.

Pesso Boyden Übungen

Mit Hilfe der Pesso-Boyden-Übungen zur Körpererfahrung kannst du deine grundlegenden Bedürfnisse nach Platz, Nahrung, Schutz, Unterstützung und Begrenzung erforschen und erleben, wie sich passende Interaktionen beruhigend auf dein Nerven- und Körpersystem auswirken.

Die Übungen schärfen dein Bewusstsein dafür, wie sich deine Gedanken-, Gefühls- und Körpermuster ausdrücken. Zudem kannst du in der Gruppe die Erfahrung machen, wie es ist, stimmige und für dich passende Interaktionen zu erleben, die bestenfalls zu einem ganz neuen Erleben für dich führen können.