

# **IKE** Institut für Körper- und Energiearbeit

Allgemeine Fragen zu den Trainings und zu unserer Arbeit

## **Wie groß sind die Gruppen und wer nimmt daran teil?**

In der Regel nehmen bis zu 20 TeilnehmerInnen an einem Jahrestaining teil. Es kommen TeilnehmerInnen zu uns, die noch sehr jung sind und Anfang 20 sind. Dann kommen TeilnehmerInnen zu uns, die bereits die Lebensmitte überschritten haben und über 50 Jahre alt sind. Das Durchschnittsalter allerdings bewegt sich bei 40 Jahren.

## **Ist das Verhältnis zwischen Frauen und Männern ausgewogen?**

Ja, wir achten in den gemischten Gruppen auf eine ungefähr ausgeglichene Zahl von Frauen und Männern.

## **Leitung und Team - wer betreut mich?**

Je nach Gruppengröße sind zwei bis vier AssistentInnen im Team, um eine optimale Betreuung der TeilnehmerInnen zu gewährleisten.

## **Was ist, wenn ich eine Übung nicht mitmachen möchte?**

In unseren Gruppen - grundsätzlich in der Arbeit gibt es keine Form von Zwang, d.h. auch keinerlei psychischen Druck auf die TeilnehmerInnen. Im Gegenteil - es ist Teil unseres Konzeptes, die eigenen Grenzen zu wahren und achtsam damit zu sein. Wer allerdings ein kleines Risiko eingehen möchte, wird von uns dahingehend unterstützt.

## **Wenn wir als Paar an einem Seminar für Singles und Paare teilnehmen wollen, müssen wir dann auch Übungen mit anderen machen?**

Wenn Paare zu uns kommen werden sie dahingehend unterstützt, sich in ihren Absichten und Erfahrungen gut abzusprechen und darüber immer im Austausch zu bleiben. Wenn ein Paar grundsätzlich alle Übungen miteinander machen möchte, so ist das o.k.

## **Muss ich mich bei bestimmten Übungen ausziehen?**

Nacktheit kann in bestimmten Strukturen angenehm und hilfreich sein (z.B. bei Ölmassagen), ist bei uns jedoch nie zwingend.

## **Ist sexuelle Vereinigung ein Bestandteil der Seminare?**

Sexuelle Vereinigung ist nicht Teil der Seminarprogramme.