

Anmeldung:

030-49 90 70 10

silke.wolf@posteo.de

030-623 92 51

info@gestalttherapie-berlin.info

INNEN UND AUSSEN

Jahresgruppe für Frauen

Diplom-Musikpädagogin, Coach of Dance & Movement (ESAB), Gestalttherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz (IGG), Ausbildung körperprozessorientierte Gestalttherapie bei Michaela Buckl, langjährige Tätigkeit im klinischen Bereich für Psychiatrie und Epilepsie, Dozentin in der Ausbildung für Sozialpädagogik und Heilpädagogik, seit 2002 in eigener Praxis mit Einzelpersonen, Gruppen und Paaren tätig.



Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz, (5-jährige Ausbildung am IGG Berlin), DVG. Ausbildung in körperprozessorientierter Gestalttherapie bei Michaela Buckl, langjährige berufliche Erfahrung in den ambulanten Hilfen zur Erziehung, Familien- und Erziehungsberatung, Partnerschaftskonfliktberatung, in der Elterngruppenarbeit als Elterntainerin. Seit 2002 als Gestalttherapeutin tätig in eigener Praxis mit Einzelnen und Paaren. Lehrtherapeutin am IGG.



Körperprozesse & Gestalttherapie

Silke Wolf • Dorothea Krämer

Sich im eigenen Körper zu Hause fühlen, ...

... ihn so anzunehmen wie er ist, konfrontiert viele Menschen mit ihrem oft kritischen Blick, den sie auf ihren Körper haben. Kindheitserfahrungen und gesellschaftliche Ansprüche lassen uns unseren Körper zu wenig ernst nehmen, vernachlässigen oder sogar verletzen. Chronische Spannungszustände, psychosomatische Beschwerden und Erschöpfung sind oft die Folge davon.

In unserer Jahresgruppe **INNEN UND AUSSEN** geht es darum, sich selbst und seinem Körper auf neue Art und Weise zuzuwenden. Dabei liegt die Aufmerksamkeit auf dem, was die kleinen Bewegungen, die minimalen Spannungen, die versteckten Äußerungen unseres Körpers aufzeigen und signalisieren. In ihnen verbirgt sich oft unentdecktes Potential, das **Körpergedächtnis**, das uns zeigt, wer wir sind und warum wir die sind, die wir sind. Das Aufdecken alter Muster mit Hilfe körperlicher Wahrnehmung und Empfindungen, ermöglicht es, sich von Altem zu trennen und Neues auszuprobieren.

Mit Aufmerksamkeits- und Körperübungen, mit Phantasie- und kreativen Medien und Bewegungen werden wir Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Körper in Kontakt zu kommen, das **eigene Potential** wiederzubeleben und zu nutzen.

Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht, wenn man angestrengt versucht, das zu werden, was man nicht ist. (A.R. Beisser)

Im therapeutischen Gruppengespräch greifen wir wertschätzend und behutsam das auf, was bei den Gruppenteilnehmerinnen an Impulsen, Gefühlen oder Themen auftritt und bearbeiten es in einem geschützten Rahmen.

Hier gibt es Raum:

- für alle Körperempfindungen und nicht nur die „richtigen“,
- unseren Körper als Ganzes, in seiner Einheit zu erleben,
- den eigenen Körper mit seinem Potenzial und als eine Quelle von Informationen über die eigene Lebensgeschichte wahrzunehmen,
- um Neues zu entdecken und auszuprobieren,
- um Lust und Freude am eigenen Körper zu spüren und sich selbst wertzuschätzen.

Termine: 14-tägig dienstags, von 19-21 Uhr

Ort: Gestalttherapie in Prenzlauer Berg
Hiddenseer Str. 12 Gartenhaus
10437 Berlin

Kosten: pro Abend 35,00 €
inklusive Vorgespräch

Für die Teilnahme sind keine Vorerfahrungen nötig.

Ihre Anmeldung oder Fragen richten Sie bitte an:

Silke Wolf, 030 - 49 90 70 10

silke.wolf@posteo.de

Dorothea Krämer, 030 - 623 92 51

info@gestalttherapie-berlin.info