

Du wünschst Dir Veränderung?  
Bereit für eine neue Erfahrung?

# Körper- und bindungsorientierte Gruppentherapie

Das moderne Leben fordert uns in Partnerschaft, Familie und Beruf. Leistungsbereitschaft, Durchsetzungs-, Anpassungs- und Beziehungsfähigkeit sind gefragt. Nicht immer gelingt uns das zu unserer Zufriedenheit.

Die **Gruppe** bietet dir den Raum, deine Quellen von Lebenslust und Kreativität zu öffnen. Wir brauchen ein Gegenüber, um uns unserer Grenzen gewahr zu werden, sie zu halten oder zu verändern. Deine Bedürfnisse wie Nähe, Zugehörigkeit und Akzeptanz finden einen sicheren Ort.

Die **Körperpsychotherapie** ermöglicht es, die eigenen Gefühle bewusster wahrnehmen, verstehen und akzeptieren zu können. Im Vordergrund steht das Gespräch. Achtsame Körper-, Wahrnehmungs- und Atemübungen unterstützen dich dabei, deine neuen Erfahrungen zu integrieren und zu leben.

Mit der verbindlichen Anmeldung zu allen drei Wochenenden entsteht Vertrauen und Geborgenheit. Das Angebot ist für alle Menschen offen, die bereit für neue Wege sind. Für deine Entscheidungsfindung biete ich ein kostenfreies Vorgespräch an.

**Termine:** 21.03. und 22.03.2025  
25.04. und 26.04.2025  
23.05. und 24.05.2025

**Zeiten:** Freitags 18 bis 21 Uhr und  
Samstags 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr

**Kosten:** 120 € pro Wochenende

Körperraum  
Ginsheim

› Körperarbeit  
› Coaching  
› Psychotherapie

› Armin Schäfer  
› 0160 5874325  
› [www.koerperraum-ginsheim.de](http://www.koerperraum-ginsheim.de)  
› [info@koerperraum-ginsheim.de](mailto:info@koerperraum-ginsheim.de)

