

Gisela Sauerland



Jahrgang 1956, verheiratet, 2 erwachsene Kinder. Sie ist Sozialpädagogin, Suchttherapeutin, Tiefenpsychologische Körpertherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) mit eigener Praxis und langjähriger Erfahrung in der Hospizarbeit und Trauerbegleitung

Gertrud Metzdorf



Gertrud Metzdorf, Jahrgang 1964, zwei erwachsene Kinder

Ergotherapeutin, Sozialtherapeutin (systemisch orientiert)

Kosten:

Honorar pro Samstag: 100 Euro
Die Raumkosten von zurzeit 80 Euro werden auf die Gruppe umgelegt.

Termine:

Samstag, 14. Oktober 2023
Samstag, 11. November 2023
Samstag, 16. Dezember 2023
Samstag, 13. Januar 2024
Samstag, 17. Februar 2024
Samstag, 09. März 2024
Samstag, 13. April 2024
Samstag, 25. Mai 2024
Samstag, 15. Juni 2024
Samstag, 13. Juli 2024
jeweils von 10 – 18 Uhr

Ort:

Gemeindehaus Muckum,
Muckumer Str. 43, 32257 Bünde



Körperorientierte Selbsterfahrung

- sich im eigenen Körper zu Hause fühlen
- mit sich selbst im Reinen sein
- Freude in meinen Beziehungen erleben
- Selbstwert erleben
- zu meiner Lebensfreude finden



Gruppe Oktober 2023 – Juli 2024

Therapeutin: Gisela Sauerland

Assistenz: Gertrud Metzdorf

Körperorientierte Selbsterfahrung in der Gruppe

Hast du den Eindruck, du machst dir dein Leben unnötig schwer

- weil du dir z. B. mehr Sorgen als nötig machst
- weil du immer wieder unnötig Streit bekommst
- weil dir Lebensenergie fehlt
- weil du dich nicht durchsetzen oder keine Entspannung finden kannst

Wenn du den Wunsch hast, mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in deinem Leben zu entwickeln bzw. zu entdecken, dann könnte die neu beginnende Gruppe für körperorientierte Selbsterfahrung eine gute Wahl für dich sein.

Gemeinsam Vertrauen entwickeln

Gemeinsam mit den anderen Gruppenteilnehmern helfen wir dir, in einer Gruppe von 8 bis 12 Teilnehmenden eine Atmosphäre des Vertrauens zu entwickeln, in der du dich in deinen Beziehungen zu anderen erleben kannst. Du wirst für andere Resonanz geben und Resonanz für deine Person erfahren, was dir helfen wird, dich selbst besser zu akzeptieren.

Körperbezogen und kreativ

Mit den Methoden von Körperwahrnehmung, Körperarbeit, themenbezogenen Kleingruppen, Reflexion in der ganzen Gruppe und kreativen Übungen machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach den Hintergründen und lebensgeschichtlichen Ursprüngen unserer psychischen und körperlichen Blockaden, Verspannungen und chronischen Unzufriedenheit.

Der Körper ist oftmals der Spiegel unseres inneren Erlebens. In der Tiefenpsychologischen Körpertherapie ist deshalb der Körper Schlüssel und Zugang, um unaufgearbeitete Konflikte fühlbar und bewusst zu machen.



Indem wir uns selbst und den anderen erkunden und besser verstehen, gewinnen wir Sicherheit im Umgang mit uns selbst und den anderen und probieren uns aus in neuen Verhaltensweisen.

Angstfreier leben

So lernen wir, angstfrei zu leben und Lebensfreude und Vertrauen in uns selbst zu entwickeln.

Unterstützt wird dieser Prozess durch die Gemeinschaft der Gruppe, in der wir uns mit unseren je eigenen Erfahrungen getrauen fühlen können.

Je mehr wir uns auf diesen Prozess einlassen, um so klarer kann auch unsere Lebensfreude sprudeln.

Mehr zu uns und unserem Ansatz:
www.koerpertherapie-buende.de

„Die Seele ernährt sich von dem, was sie freut.“

Augustinus

Anmeldung an:

Gisela Sauerland
Südholzstr. 183, 32257 Bünde
Telefon: 05223-44090
gsauerland@praxis-habighorst.de

Gertrud Metzdorf
Telefon: 0541-707402
g.metzdorf@osnanet.de