



SELBSTERFAHRUNG

mit Konzentrativer Bewegungstherapie

Freitag 20. Jänner 2023, 14:00 Uhr bis

Sonntag 22. Jänner 2023, 13:00 Uhr

Wer neugierig ist auf einen **Zugang zu sich selbst** und diesen **über den eigenen Körper** erleben und erfahren möchte, ist in dieser Gruppe richtig. Wir arbeiten mit der Konzentrativen Bewegungstherapie, einer wahrnehmungs-, bewegungs- und interaktionell orientierten Psychotherapiemethode, und daher auf verschiedenen Ebenen: im Gespräch, im Körpererleben, in Interaktionssequenzen und in kreativer Gestaltung mit Gegenständen.

Ein vertieftes emotionales Verstehen lebensgeschichtlicher Themen und unbewusst steuernder Bedürfnisse lässt uns unser Verhalten und Erleben ganzheitlich begreifen und unsere Veränderungswünsche und -notwendigkeiten bewusster gestalten. Dadurch ist es möglich, Impulse zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität und Beziehungsgestaltung zu erhalten.



MIR

SELBST

AUF DER SPUR



Methodenbeschreibung

Die Konzentriative Bewegungstherapie (KBT) ist eine **körperorientierte** psychotherapeutische Methode, die Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Erfahren, Erinnern und Handeln nutzt. Basis sind entwicklungspsychologische Modelle, **tiefenpsychologische** Theorien und Objektbeziehungstheorien.

Die KBT geht den Weg der bewussten **Körperwahrnehmung** im „Hier und Jetzt“ auf dem Hintergrund der individuellen Lebens- und Lerngeschichte. Die **sinnlich-emotionale und die sprachlich kognitive Ebene** werden **verbunden**.

Einführend und handelnd werden Erinnerungen belebt, die sich körperlich in Haltung, Bewegung und Verhalten ausdrücken. Nicht mehr zugängliche Gefühle und dahinter liegende Konflikte können auftauchen und werden im aktuellen **Beziehungsgeschehen**, dem eine besondere Bedeutung für korrigierende Erfahrungen zukommt, wiederholt und durchgearbeitet. Ein weiteres wesentliches Element der Methode ist die **Arbeit mit Gegenständen**, die unter verschiedenen Aspekten genutzt werden.

Aktualisierte Inhalte werden damit konkret erfahrbar und **unmittelbar begreifbar**. Gesunde Anteile und auch Störungen können in ihrer **subjektiven Bedeutung verstanden** und bearbeitet werden. Sowohl auf der Erlebnis- als auch auf der Sprachebene können sich Veränderungen im Sinne der Persönlichkeitserweiterung entwickeln.

Die KBT ist darauf ausgerichtet, **realitätsnah Handlungskompetenzen** zu erschließen und über praktische Erprobung Ressourcen und Selbstheilungspotentiale zu aktivieren. Damit wird Problembewältigung, **Ich-Stärkung** und die Umsetzung in den Alltag erleichtert.

In der Gruppe wird **prozessorientiert** gearbeitet, die von den Teilnehmer:innen eingebrachten Themen aufgegriffen und auf dem Hintergrund der individuellen Lebens- und Körpergeschichte verstehbar und bearbeitbar gemacht.



Leitung



Christa Baier, MSc

Psychologische Psychotherapeutin, Dipl. Physiotherapeutin, Lehrtherapeutin im ÖAKBT, Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



Mag.ª Elisabeth Zöhrer

Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin in Ausbildung im ÖAKBT

Termin: Freitag 20. bis Sonntag 22. Jänner 2023

Seminarzeiten: Freitag 14:00 bis 20:00 Uhr, Samstag 8:30 bis 20:00 Uhr, Sonntag 8:30 bis 13:00 Uhr, 25 Arbeitseinheiten

Ort: Seminarraum des Sozial- und Gesundheitssprengels an der Melach, Auweg 2, 6175 Kematen in Tirol

Der Veranstaltungsort ist von Innsbruck aus gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Zug 10 min Fahrzeit und 15 min Fußweg, Bus zirka 25 min Fahrzeit und 5 min Fußweg).

Bei Anreise mit dem PKW ausreichend Parkmöglichkeit vor Ort.

Gruppengröße: mindestens 8 und maximal 14 Teilnehmer:innen

Kosten: € 270.- Euro

Anmeldung: schriftlich per E-Mail bis 06. Jänner 2023 an praxis@psychotherapie-zoehrer.at

Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Sobald eine Anmeldung bei uns eingetroffen ist, senden wir Anmeldebestätigung und Rechnung zu.

Schriftliche Anmeldungen betrachten wir als verbindlich. Bis zum 06.01.2023 sind Stornierungen kostenlos möglich. Danach verrechnen wir 50% bzw. ab dem 13.01.2023 100% Stornogebühr außer Sie nennen eine:n Ersatzteilnehmer:in oder sind krank (ärztliches Attest erforderlich).

Eventuelle Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen teilen wir Ihnen vor Seminarbeginn per E-Mail mit. Bei Fragen wenden Sie sich bitte telefonisch unter 0676/96 79 222 oder per E-Mail an Frau Elisabeth Zöhrer.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar und bringen Sie eine Decke und Schreibzeug mit.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Gruppenprozess.

Christa Baier & Elisabeth Zöhrer