



MIR SELBST AUF DER SPUR

Freitag, 14. Februar 2025
bis Sonntag, 16. Februar 2025

Selbsterfahrung

mit Konzentrativer Bewegungstherapie

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.

Seminarzeiten:

Freitag 14:00 bis 19:30 Uhr
Samstag 09:00 bis 19:30 Uhr
Sonntag 09:00 bis 16:00 Uhr
25 Arbeitseinheiten

Ort: Gruppenraum im
Hotel Zugspitze
Leutasch, Platzl 103 (*)

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.

Erleben Sie an dem Selbsterfahrungs-Wochenende, wie ein Klima der Wertschätzung, des echten Interessesses und tiefen Respekts sich selbst und anderen gegenüber, die besten Bedingungen für Entwicklung und Wachstum sind.



Leitung

Mag.ª Elisabeth Zöhrer

Psychologin, Psychotherapeutin,
Lehrtherapeutin im ÖAKBT

Gruppengröße: mind. 8 und
max. 12 Teilnehmer:innen

Kosten: 310 Euro

Anmeldung: schriftlich per
E-Mail bis 31. Jänner 2025 an:
mail@psychotherapie-zoehrer.at

Fotos: Gerhard Füreder

Methodenbeschreibung

Die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) ist eine psychotherapeutische Methode, bei der das leibliche Erfahren im Vordergrund steht.

Implizit und unbewusst wird explizit und bewusst

Die Erlebnis- und Handlungsebene bildet die Grundlage des psychotherapeutischen Geschehens. Damit ermöglicht sie den Zugang zu unbewussten, impliziten Strukturen. Sprache/Sprechen machen das Erlebte bewusst verfügbar und kommunizierbar. Implizit und unbewusst wird explizit und bewusst.

Tiefenpsychologischer Ansatz

Die KBT schafft einen Erfahrungs- und Handlungsraum im Hier und Jetzt. Dies geschieht in therapeutischen Angeboten zu Wahrnehmung, Bewegung, Berührung, Gestaltung und in der Arbeit mit Symbolen. Dabei zeigt sich die individuelle Lebens- und Lerngeschichte und deren Verarbeitung.

Entwicklungsförderung und Ressourcenorientierung

Im therapeutischen Setting können die eigenen Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Beziehungsmuster erlebbar werden. Bewältigungs- und Lösungsstrategien, aber auch Defizite und Ressourcen sollen bewusst, belebt und aktiviert werden. Zugleich gelingt es neue Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und zu erproben.

Von tragender Bedeutung in der KBT ist die Beziehung und Interaktion zur Therapeutin oder zum Therapeuten sowie zu anderen Teilnehmer:innen in der Gruppe.

**Ich freue mich auf den gemeinsamen Gruppenprozess.
Elisabeth Zöhrer**