

## Das Team



### Yvonne Grieshaber

- HEILPRAKTIKERIN F. PSYCHOTHERAPIE
- SYSTEMISCHES COACHING
- KRISENINTERVENTION
- PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tiefenpsychologische Körpertherapeutin mit eigener Praxis für Einzel-, Paar, und Gruppentherapie, Jg. 61, verheiratet, zwei Kinder

Aplerbecker Marktplatz 6  
44287 Dortmund  
Tel: +49 157 880 374 99  
praxis@yvonne-grieshaber.de  
[www.yvonne-grieshaber.de](http://www.yvonne-grieshaber.de)



Tiefenpsychologische Körpertherapeutin, staatl. geprüfte Motopädin mit eigener Praxis für Einzel-, Paar- und Gruppentherapie, Jg. 71, verheiratet, zwei Kinder

Mozartstraße 15  
59423 Unna  
Tel: +49 176 656 164 85  
praxis@hp-koerpertherapie.de  
[www.hp-koerpertherapie.de](http://www.hp-koerpertherapie.de)



## Der Rahmen

### Termine

13.-14.10.2023  
10.-11.11.2023  
15.-16.12.2023  
26.-27.01.2024  
23.-24.02.2024  
22.-23.03.2024  
26.-27.04.2024  
07.-08.06.2024

### Arbeitszeiten

an Freitagen  
19.00 - 22.00 Uhr  
an Samstagen  
10.00 - 13.30 Uhr  
15.00 - 18.30 Uhr

### Tagungsort

ZPI-Zentrum für Psychomotorik und Interdisziplinäre Frühförderung  
Kronenstraße 6 in 44139 Dortmund

### Investition

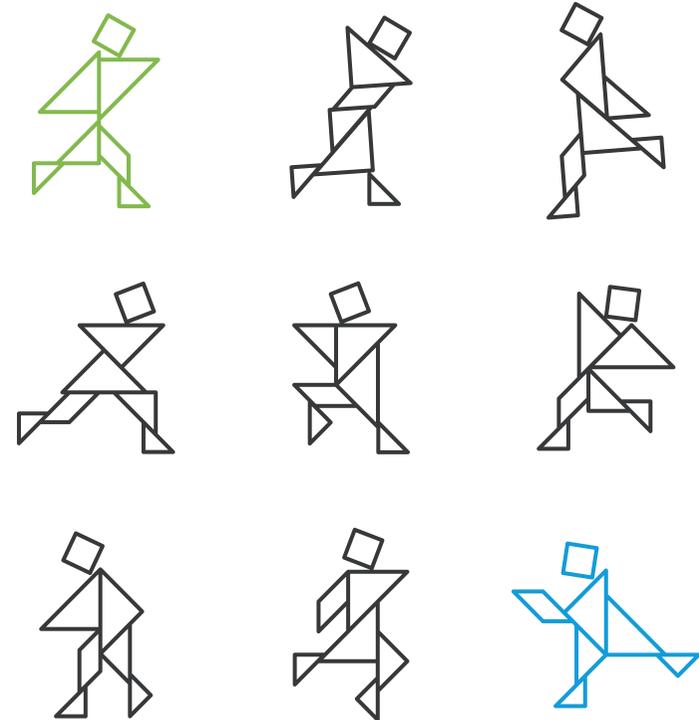
Therapiekosten: 130.00 € p. P. + p. Termin  
Kosten am Tagungsort ca. 15 € p. P. + p. Termin

Die Anmeldung erfolgt durch ein persönliches Gespräch zum beiderseitigem Kennenlernen. Eine verbindliche Zusage von Ihnen zur Gruppe, erfolgt zum Ende des zweiten Workshops

Quellen: Rebecca Figurat, Dortmund / Studio Nawrath, Unna / Shutterstock gjee

# Mut zur Veränderung

## JAHRESGRUPPE



KÖRPER- UND  
BEZIEHUNGSORIENTIERTE  
PSYCHOTHERAPIE

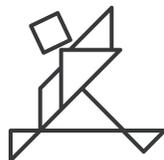
## Die Gruppe

### ALS ERFAHRUNGSRAUM

Das moderne Leben fordert uns in vielen Bereichen: Leistungskraft, Durchsetzungsvermögen, Anpassungs- und Beziehungsfähigkeit in Partnerschaft, Familie, Beruf und Freizeit sind gefragt. Nicht immer gelingt uns das zu unserer oder anderer Zufriedenheit. Die Gruppe bietet einen idealen Raum für Beziehungslernen und Persönlichkeitsentwicklung. Sicherheit, Spiegelung, positive Zuwendung, Wertschätzung. Positive Konfrontation im Kontakt mit Anderen ermöglicht dem Einzelnen wesentliche korrigierende emotionale Erfahrungen.

### MUT ZUR VERÄNDERUNG

In der Gruppe können somit neue Verhaltensmöglichkeiten erschlossen, Entwicklung und Reifung der Persönlichkeit gefördert und Bewältigungs- und Lösungskompetenzen aktiviert werden. Insgesamt richtet sich die Arbeit sowohl auf die Beschäftigung mit den Erfahrungen und Prägungen in der Kindheit als auch auf Themen des erwachsenen Lebens wie Partnerschaft, Sexualität, Beruf und die Förderung einer positiven Identität.



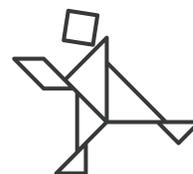
## Der Körper

### ALS ZUGANG ZUR GEFÜHLSWELT

Denken und Handeln werden, weit mehr als uns bewusst ist, von unseren Emotionen und unserem Körpererleben mitbestimmt. Insbesondere die Erfahrungen in unseren Beziehungen prägen bereits seit frühester Kindheit unser Gefühls- und Körpererleben. Häufige negative Erfahrungen in unseren sozialen Bezügen wie Vernachlässigung, Unverstanden sein, übermäßige Bedrängnis oder Stress, haben oft körperliche und seelische Symptome zur Folge. Die Körperorientierte Psychotherapie ermöglicht es, den eigenen Körper und damit auch die eigenen Gefühle bewusster und differenzierter wahrnehmen, verstehen, akzeptieren und leben zu können.

Veränderungsprozesse werden in Gang gesetzt, die zu einem feinfühligem Selbsterleben, mehr Selbstliebe und mehr Selbstwirksamkeit sowie befriedigenden sozialen Beziehungen führen.

DU WÜNSCHT DIR VERÄNDERUNG? DIE KÖRPER-PSYCHOTHERAPIE ERMÖGLICHT ES, DEINEN EIGENEN KÖRPER UND DAMIT AUCH DEINE EIGENEN GEFÜHLE BEWUSSTER UND DIFFERENZIERTER WAHRNEHMEN, VERSTEHEN, AKZEPTIEREN UND LEBEN ZU KÖNNEN. ENTWICKLUNG WIRD MÖGLICH. WIR LADEN DICH EIN, MUTIG ZU SEIN.



## Die Gruppe

### ALS SYSTEM

Die Gruppe wird aus 12-16 Teilnehmenden bestehen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass eine Gruppe von 12-16 Personen eine eigene kraftvolle Dynamik entwickelt. Die/der Einzelne erfährt Unterstützung, Akzeptanz und Sicherheit für den eigenen Weg.

So haben alle Teilnehmende einen wichtigen Platz und Wert in der Gruppe. Diese Vielfalt bietet Anregungen und neue Impulse für die einzelnen Personen und eröffnet so mehr Möglichkeiten der Spiegelung.

### METHODEN UND TECHNIKEN

Neben Gesprächen in Klein- und Großgruppe arbeiten wir - basierend auf Prinzipien moderner psychodynamischer Gruppentherapie - unter anderem mit:

- vielfältigen körperorientierten und traumatherapeutischen Methoden (Bodydynamic, ISP)
- Psychoedukation und Selbstregulation
- intensiven lebendigen Begegnungen und Beziehungen mit sich selbst und Anderen

Dadurch bieten und schaffen wir einen geschützten und fördernden Rahmen in dem persönliche Erfahrungs- und Wachstumsprozesse möglich sind.