



Raus aus der Erstarrung – hin zu mehr Lebendigkeit

Jahresgruppe von Februar 2024 bis Dezember 2024

Treffen einmal im Monat samstags für 2,5 Stunden

Höchstens 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Anmeldung unter: Gudrun Stollorz

Telefon: 01703041356

E-Mail: g.stollorz@gmail.com

<https://www.psycho-undkoerpertherapie.de/>

Es findet jeweils ein kostenloses Einzelinformationsgespräch vor der Anmeldung statt

Kosten 50 Euro im Monat

Die Gruppe zielt darauf, dich sensibler für dich selbst und im Umgang mit anderen zu machen, deine eigenen Grenzen im Kontakt besser zu fühlen und dich vor allem deinem Körper näher zu bringen und diesen beständiger und lebendiger wahrzunehmen – und dadurch lebendiger im Leben zu stehen.

Du lernst die wichtigste Stellschraube für deine Lebenszufriedenheit kennen: Selbstregulation. Je besser diese Fähigkeit (die in den ersten drei Lebensjahren erworben wird) ausgebildet ist, desto stressresistenter, glücklicher und zufriedener sind Menschen. Du lernst hier, welche verschiedenen Fähigkeiten Selbstregulation beinhaltet und wie man sie als erwachsener Mensch ausbilden kann.

Du lernst deine Grenzen besser zu setzen und deinen persönlichen Raum genauer zu fühlen. Dadurch werden andere Menschen dich ernster nehmen und mehr Respekt vor dir haben.

Dich selbst klarer und authentischer kennenzulernen und zu fühlen und dadurch genauer zu wissen, was du im Leben willst und was nicht.

Du lernst mit anderen Menschen tiefer und einfacher in Kontakt zu gehen und Nähe zuzulassen. Dies wird jede deiner Beziehungen verändern und befriedigender machen.

Wann bist du richtig in der Gruppe?

Du bist richtig in der Gruppe, wenn du Interesse an echter Auseinandersetzung mit dir selbst und anderen hast. Du bist richtig in der Gruppe, wenn du das Gefühl hast, dass du von nicht bewältigten Themen in deiner Lebendigkeit und Entfaltung gehindert wirst.

Oder wenn du das Gefühl hast, dass du:

- **dich immer wieder fremd in der Welt fühlst**
- **deine Kontakte und Beziehungen nicht so laufen, wie du dir das wünschst**
- **dich unverbunden fühlst oder das Gefühl hast immer alles alleine machen zu müssen**
- **du das Gefühl hast, dass andere immer wieder über deine Grenzen gehen**
- **du unter depressiven Verstimmungen leidest**
- **du „Burn Out“ erlebt hast oder erlebst**
- **unter unspezifische Ängste leidest**
- **du merkst, dass sich Dinge in deinem Leben immer wiederholen**
- **du deine eigenen Bedürfnisse nur schwer spüren und ausdrücken kannst**
- **du von deinem Körper immer wieder „geplagt“ wirst, ohne medizinische Ursache**
- **wenn du keine Lust mehr hast nur über Dinge zu reden, weil du gemerkt hast, dass sich dadurch nichts wirklich verändert**

Wie wird die Gruppenzeit gestaltet?

Dies geschieht mittels Körperübungen, wie Körperwahrnehmung, Spüren von Grenzen, Annäherung an Kontakt und Vertiefung vorhandener Ressourcen. Die Begegnungen sind lebendig und verbinden Tiefe mit Humor. Jedes Thema wird sowohl praktisch als auch theoretisch vorbereitet. Auch das Gespräch und reflektieren in der Gruppe soll nicht zu kurz kommen.

Informationen unter: <https://www.psycho-undkoerpertherapie.de/>

Anmeldung unter: Gudrun Stollorz

Telefon: 0170-3041356 g.stollorz@gmail.com