

Körpertherapiegruppe

EME (Embodied Movements Empowered)

Möchten Sie:

... mehr über Trauma und seine körperlichen Folgen verstehen?

... mit Angst besser umgehen?

... mehr Halt finden?

... den Körper positiv spüren?

... Neues in Bewegung lernen?

Lernen Sie gemeinsam mit anderen Frauen und Männern in einer sicheren Umgebung.



Für wen? Frauen und Männer, die im Ambulatorium SRK oder extern in psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung sind.

Durchführung Gruppenpsychotherapie (4–max. 8 Teilnehmer plus Übersetzer), wöchentlich 1×60 Minuten. Beginn nach einem vorbereitenden Einzelgespräch.

Ort Ambulatorium für Folter und Kriegsoffer SRK, Wabern (BE)

Ziel

- Körperwahrnehmung fördern
- Vertrauen in den Körper zurückgewinnen
- Präsenz, Zentrierung und Grounding fördern
- Stärkung der Selbstfürsorge und der Selbstwirksamkeit
- Linderung von Symptomen der Traumafolgestörungen, sowie Umgangsverbesserung mit Dissoziationen und Ängsten

Wichtig Ihre persönlichen traumatischen Erfahrungen werden in der Gruppentherapie nicht gefragt.



Kontakt und Auskunft:
Kristina Karg
Physiotherapeutin/IBP Coach
Telefon Sekretariat: 058 400 47 77