

## 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.

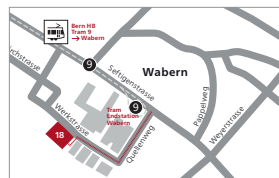
**Durchführung** Gruppenpsychotherapie (4–max. 8 Teilnehmer plus Übersetzer), wöchentlich 1×60 Minuten. Beginn nach einem vorbereitenden Einzelgespräch.

**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