

Das Team



Yvonne Grieshaber

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

Aplerbecker Marktplatz 6
44287 Dortmund

Tel: +49 157 880 374 99

praxis@yvonne-grieshaber.de

www.yvonne-grieshaber.de



Mozartstraße 15

59423 Unna

Tel: +49 176 656 164 85

praxis@hp-koerpertherapie.de

www.hp-koerpertherapie.de



Bernhard M. Werner

Gasttherapeut (3x pro Jahr)

info@bernhardwerner.de

www.psychotherapie-beratung.org



Der Rahmen

Termine

20. + 21.09.2024 Dortmund
25. + 26.10.2024 Dortmund
22. + 23.11.2024 Dortmund
13. bis 15.12.2024 Gevelsberg
10. + 11.01.2025 Dortmund
07. + 08.02.2025 Dortmund
14. + 15.03.2025 Dortmund
11. + 12.04.2025 Dortmund
09. bis 11.05.2025 Gevelsberg
13. + 14.06.2025 Dortmund
04. + 05.07.2025 Dortmund
15. bis 22.08.2025 Plockhorst / Intensiv Workshop
17. bis 24.07.2026 Plockhorst / Heldenreise
... weitere Termine folgen für 2026/27

Arbeitszeiten

Fr/Sa: Freitag Samstag
19 - 22 Uhr 10 - 18.30 Uhr

Fr bis So: Freitag Samstag Sonntag
19 - 22 Uhr 10 - 20 Uhr 10 - 14 Uhr

Tagungsorte

Zentrum für Psychomotorik (ZPI), Dortmund: zpi-do.de
Altes Forsthaus, Gevelsberg: www.seminarhaus-skj.de
Alter Hof, Plockhorst: www.seminarhof-plockhorst.de

Investition

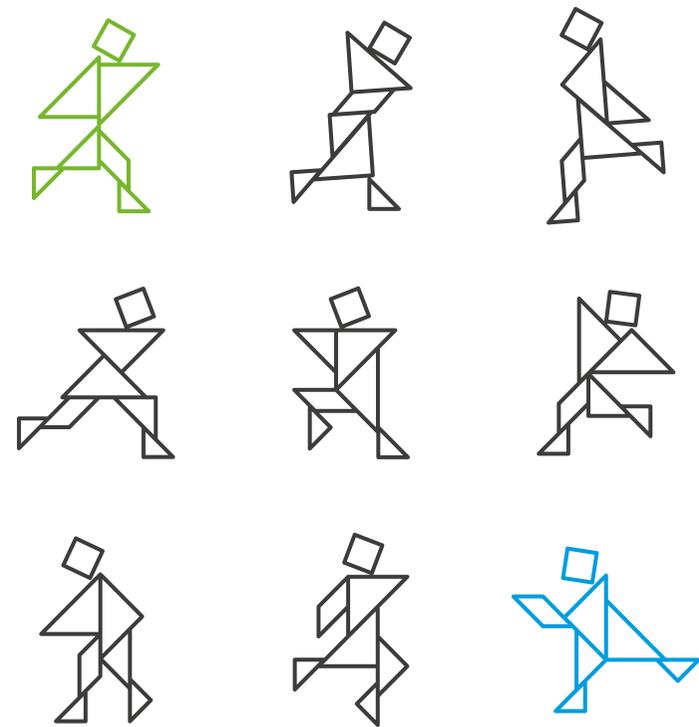
Fr/Sa: 150 € p.P. plus ca. 15 € Raumkosten
Fr bis So: 180 € p.P plus ca. 130 € Unterkunft
und Vollverpflegung

Die Anmeldung erfolgt durch ein persönliches Gespräch zum beiderseitigem Kennenlernen. Nach dem ersten Jahr erfolgt eine Entscheidung zur Teilnahme für das zweite und später für das dritte Jahr. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, die Gruppe mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist zu verlassen.

Quellen: Rebecca Figurat, Dortmund / Studio Nawrath, Unna / Susanne Beimann, Dortmund / Shutterstock glee

Mut zur Veränderung

GRUPPE 2024 – 2027



KÖRPER- UND
BEZIEHUNGSORIENTIERTE
PSYCHOTHERAPIE

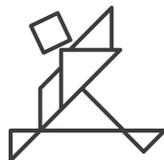
Die Gruppe

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.



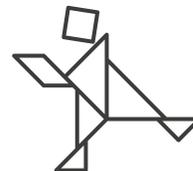
Der Körper

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 feinfühligere Selbstleben, 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 16-18 Teilnehmenden bestehen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass diese Personenzahl 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.

Die Gruppenzeit setzt sich zusammen aus:

- Basisphase (1. Gruppenjahr)
- Aufbauphase (2. Gruppenjahr)
- Vertiefungsphase (3. Gruppenjahr)

METHODEN UND TECHNIKEN

Neben Gesprächen in Klein- und Großgruppe arbeiten wir - basierend auf Prinzipien moderner psychodynamischer Gruppentherapie - unter anderen 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.