

## 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](http://www.yvonne-grieshaber.de)



Mozartstraße 15

59423 Unna

Tel: +49 176 656 164 85

praxis@hp-koerpertherapie.de

[www.hp-koerpertherapie.de](http://www.hp-koerpertherapie.de)



Bernhard M. Werner

Gasttherapeut (3x pro Jahr)

info@bernhardwerner.de

[www.psychotherapie-beratung.org](http://www.psychotherapie-beratung.org)



## Der Rahmen

### Termine

27. + 28.08.2027 (Dortmund)

08. + 09.10.2027 (Dortmund)

12. + 13.11.2027 (Dortmund)

10. bis 12.12.2027 (Gevelsberg)

14. + 15.01.2028 (Dortmund)

11. + 12.02.2028 (Dortmund)

10. bis 12.03.2028 (Gevelsberg)

07. + 08.04.2028 (Dortmund)

12. bis 14.05.2028 (Gevelsberg)

09. + 10.06.2028 (Dortmund)

07. bis 14.07.2028 Intensiv-Workshop (Plockhorst)

... weitere Termine folgen für 2028/29

### Arbeitszeiten

Fr/Sa: Freitag

19 - 22 Uhr

Samstag

10 - 18.30 Uhr

Fr bis So: Freitag

19 - 22 Uhr

Samstag

10 - 20 Uhr

Sonntag

10 - 14 Uhr

### Tagungsorte

Zentrum für Psychomotorik (ZPI), Dortmund: [zpi-do.de](http://zpi-do.de)

Altes Forsthaus, Gevelsberg: [www.seminarhaus-skj.de](http://www.seminarhaus-skj.de)

Alter Hof, Plockhorst: [www.seminarhof-plockhorst.de](http://www.seminarhof-plockhorst.de)

### Investition

Fr/Sa: 160 € p.P. plus ca. 15 € Raumkosten

Fr bis So: 200 € p.P plus ca. 130 € Unterkunft

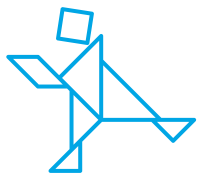
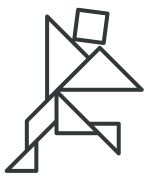
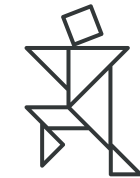
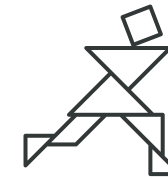
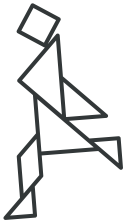
und Vollverpflegung

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 Beißmann, Dortmund / Shutterstock glee

# Mut zur Veränderung

## GRUPPE 2027 – 2029



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.



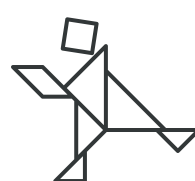
## Der Körper

### 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.