

Gut zu mir sein!

Wege zur Selbstheilung durch imaginative Trauma- und sanfte Körper- und Gestaltarbeit

Eine unterstützende, ermutigende und stabilisierende Gruppe für Frauen, die vermuten oder wissen, dass sie sexualisierte Gewalt erlebt haben.

In der Gruppe, in einer sicheren und geborgenen Atmosphäre begleite ich Sie behutsam mit sanfter Körper- und Gestaltarbeit, stärkenden Imaginationen, heilsamen Meditationen in Stille und Bewegung etwas von dem Gepäck abzulegen, das Sie belastet. Es wird Raum, Zeit und liebevolle achtsame Begleitung geben, um „sichere innere Orte“ aufzusuchen und Ihren „Helferinnen“ zu begegnen. Sie sind eingeladen, Ihren jüngeren Anteilen, z. B. Ihrem „inneren Mädchen“, das Sie einmal waren (auch mit allerlei kreativen Möglichkeiten, Farben, Ton...) sanft heilende Aufmerksamkeit zu schenken.

Sie lernen wie Sie auch im Alltag mit belastenden Gefühlen umgehen können. Dazu braucht es Ihre Bereitschaft, sich zwischen den Gruppentreffen zuhause etwas Zeit zu nehmen für die eine oder andere kleine Übung in Selbstfürsorge.

Im unterstützenden Gespräch und im ermutigenden Austausch in der Gruppe begleite ich Sie darin sich selbst und einander wertschätzend zu begegnen und Ihre Geschichte mit allem, was zu Ihnen gehört, zu achten und mehr und mehr die Einzigartigkeit des Augenblickes wahrzunehmen und die Schönheit Ihres wahren Wesens anzuerkennen.

Ich freue mich auf Sie!

Beatrice Seuberling

Gruppenleiterin: Beatrice Seuberling, Diplompädagogin (Aus- und Fortbildungen in Gestalt- und Körpertherapie, Authentic Movement, Mediation, Psychodynamisch-imaginativer Traumatherapie (PITT), Systemischer Arbeit mit der inneren Familie (IFS)).