

## Psychotherapeutische Gruppe

# Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

... *bewegen, wahrnehmen, hin-spüren, entstehen lassen* ...

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit:

- durch bewusste Körperwahrnehmungsübungen und achtsame Atemübungen innere Kräfte zu aktivieren - Gedanken können zur Ruhe kommen
- Bewegungsabläufe zu erproben und diese wahrzunehmen - die eigenen Bewegungen können somit in Raum und Zeit erlebt werden
- sich durch achtsame Selbstzuwendung mit den eigenen Empfindungen vertraut zu machen und neue Schritte entstehen zu lassen
- unserem „Körperwissen“ nachzuspüren und daraus neue lebensfördernde Schritte entstehen zu lassen
- spüren wie es gerade ist, dem Gespürten Raum geben, vertrauen auf das, was kommt

Wir bieten Raum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sich gleichzeitig als Teil einer Gruppe zu erleben.

### **Leitung**

Maria Haselgruber, Personzentrierte Psychotherapeutin

Evelyn Steiner, Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin, Tanz- und Ausdruckspädagogin in Ausbildung

### **Teilnehmer:innen:**

8 Personen, geschlossene Gruppe

### **Ort:**

EXIT-sozial, Psychosoziales Zentrum, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz, 1. Stock, Gruppenraum

### **Zeit:**

Dienstags von 15:15 Uhr bis 16:45 Uhr

### **Termine:**

1.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024

### **Information & Anmeldung**

Vereinbarung eines Vorgesprächs unter 0732 / 719 719 (Maria Haselgruber / Evelyn Steiner)

Die Teilnahme ist kostenlos! (Abrechnung mit den Sozialversicherungsträgern)

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit dem Gespürtem Raum geben.