

„Bringen Sie in Bewegung, was Sie bewegt...“

Tanztherapeutische Psychotherapiegruppe

- praktisches Erleben aktueller Themen
- lebendiges miteinander Lernen
- Reflektion im Gruppengespräch
- Stärkung des Körpergefühls

**Entdecken Sie in Bewegung mit anderen Ihre eigenen Fähigkeiten
und Veränderungsimpulse!**



Dipl.-Psych. Annette Heckt

Psychologische Psychotherapeutin
Tanz- und Bewegungstherapeutin

Praxis für Psychotherapie und Körpertherapie

Leonhardstr. 23, 52064 Aachen · Tel.: 0241 / 608 809 0
Infos: www.tanztherapie-aachen.de

Psycho &
Körper
therapie



Alles, was Sie psychisch bewegt, finden Sie in Ihren Bewegungen wieder. Bei der gemeinsamen bewegungstherapeutischen Arbeit erfahren Sie oft ganz neue Aspekte, die Ihr intuitives Wissen stärken. Zur Teilnahme sind keine Bewegungserfahrungen erforderlich.

Sie können...

...Fähigkeiten erkennen

- im gemeinsamen Tun
- in der gezielten Selbstbeobachtung

...Konflikte beleuchten

- mit dem Körper als Ratgeber
- durch das Sichtbarwerden unbewusster Haltungen/ Körperhaltungen

...Gefühle ausdrücken

- mit Hilfe der Körpersprache
- in Bewegungen, Haltungen, Bildern, Worten

...Beziehungsmuster überprüfen

- im Kontakt mit anderen
- im Bewegungsexperiment mit Nähe, Kontakt, Grenzen

...Lösungsmöglichkeiten entdecken

- im kreativen Spiel mit Bedürfnissen
- durch das Erkennen unbewusster Veränderungsimpulse

...persönliche Probleme verstehen

- vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte
- im reflektierenden Gespräch

Behandlungsschwerpunkte:

Psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, Angststörungen, Trauma- und Belastungsreaktionen, Essstörungen, Persönlichkeits- und Beziehungsstörungen, Entwicklungskrisen

Auch geeignet als begleitende Therapiemaßnahme zu einer ambulanten Einzelgesprächstherapie.

fühlen

denken

handeln

