

## Arbeitsweise und Überlegungen dazu

Die Körperpsychotherapie kann ein kraftvoller Weg sein, um wieder in Balance zu kommen. Sie stärkt nicht nur Ihre Selbstverantwortung und Ihren Selbstwert, sondern eröffnet Ihnen auch neue Perspektiven für ein erfüllteres und selbstbestimmtes Leben.



Oftmals macht sich bei Hilfesuchenden während längerer Zeit eine Energielosigkeit und Unsicherheit breit. Irgendetwas stimmt nicht, was genau, ist schwierig zu beschreiben. Es dreht im Kopf immer um dieselben Themen. Trotz aller Anstrengung stellt sich keine Veränderung ein.

Wenn der Kopf ständig mit Sorgen, Grübeleien oder Unsicherheiten beschäftigt ist, bleibt wenig Raum für Klarheit und Veränderung. In der Körperpsychotherapie wird der Fokus bewusst auf den Körper gelenkt. Die Arbeit mit dem Körper eröffnet Ihnen Wege, um:

- Alte Muster zu durchbrechen, die Sie an Ihrer Weiterentwicklung hindern.
- Ihre Energie zurückzugewinnen und sich lebendiger zu fühlen.
- Ihre Unsicherheit in Selbstvertrauen und innere Stärke zu verwandeln.

Mit gezielten Übungen und achtsamer Körperarbeit können Sie: Ihre inneren Blockaden wahrnehmen und lösen. Ein neues Bewusstsein für Ihre Bedürfnisse entwickeln.