



Körper- und Bewegungstherapie bei Clenia Littenheid

Den Gesundungsprozess unterstützen

Seelische Krisen, psychische Erkrankungen oder konflikthafte Entwicklungsphasen spiegeln sich im Körper wieder. Bewegung und Körperarbeit führen ins unmittelbare Erleben und unterstützen den inneren Wachstums- und Gesundheitsprozess.

Die ressourcenorientierte Bewegungstherapie fördert die in jedem Menschen innewohnende Kreativität und unterstützt die eigene Handlungs- und Ausdrucksfähigkeit. In Bewegung sein heisst in Fluss kommen und den eigenen Körper und die Lebendigkeit des Atems wieder tiefer zu erleben, dabei den eigenen Gefühlen zu begegnen, sie zu leben und regulieren zu lernen.



Die Verbindung mit der eigenen Kraft unterstützt das Selbstvertrauen, steigert das Selbstwertgefühl und stärkt damit die eigene Identität. Therapeutische Interventionen finden auf der Körperebene, über die Bewegung und im Feld der Beziehung statt. Das Gespräch ermöglicht, unmittelbares Erleben ins Bewusstsein zu heben.



www.clenia-littenheid.ch

Mögliche Ziele

- Achtsame Körperwahrnehmung
 - Ausdrucksfähigkeit
 - Emotionsregulation
 - Entspannungstechniken
 - Körperakzeptanz
 - Körperliche Ressourcen entdecken
 - Selbstfürsorgliches Handeln erleben und für den Alltag nutzbar machen
 - Körpergrenzen erkennen, respektieren und schützen
-

*«Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren.
Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.»*

Vladimir Illjne



Germaine Frey Koss
Abteilungsleitung Fachtherapien

