



**Body-Mind-Centering®
und Gestalttherapie**

Worauf kann ich mich stützen?

Seminare mit Elke Zimmerlinkat und Odile Seitz-Walser



Wir freuen uns sehr, wieder einen Workshop anbieten zu können und laden dazu herzlich ein. Der Fokus liegt auf dem Thema „Das Leben als Ganzes annehmen“. Gemeinsam wollen wir achtsam erforschen und erleben:

- Welche Aspekte deines Lebens oder des Lebens fallen dir schwer, anzunehmen?
- Gibt es Möglichkeiten, deine Grenzen zu erweitern?

Die Methode *Body-Mind-Centering* ist eine sanfte und einfühlsame Körperarbeit. Sie ist eine wunderbare Ergänzung zur psychotherapeutischen Einzelarbeit. Ausgehend vom eigenen Körper ermöglicht diese Methode ein tiefes Zu-sich-kommen und sich in sich selbst zu Hause fühlen.

Die *Gestalttherapie* unterstützt Menschen, mehr Bewusstheit über sich selbst, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu entwickeln und unterstützt ganzheitliche Veränderungsprozesse.

Wir arbeiten in dem Workshop mit Visualisierungen, um den Körper *von innen* zu erforschen, freier und angeleiteter Bewegung und Berührung. Die Möglichkeit, eigene Erfahrungen in der Gruppe mitzuteilen und an den Erfahrungen der Anderen teilzuhaben, vertieft und integriert das Erlebte. Die Teilnehmer werden dabei gestalttherapeutisch unterstützt und eigene Themen können beleuchtet werden. Sich als Teil einer Gruppe zu fühlen, kann dabei schon eine stützende und heilsame Erfahrung sein.



Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit mit der Gruppe.

Datum 14. - 16. Oktober 2022

Fr. 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 10:30 - 13:00 Uhr und 15:00 - 17:30 Uhr

So. 10:30 - 14:00 Uhr

Ort Möglichkeitenraum

Petersberg 3, 33803 Steinhagen bei Bielefeld

Kosten 190 Euro oder 170 Euro (nach Selbsteinschätzung)

Anmeldung Bitte füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden Sie es an folgende Adresse:

Elke Zimmerlinkat
Kesselbrink 3
33602 Bielefeld

oder als E-Mail an:

elke@zimmerlinkat.de.

Die Plätze sind begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.



Elke Zimmerlinkat

Psych. Psychotherapeutin
Gestalttherapeutin

www.elke.zimmerlinkat.de



Odile Seitz-Walser

Heilpraktikerin
CraniosacraleTherapie,
Body-Mind-Centering Practitioner®,
Tänzerin, Choreografin

www.odile-seitz.de