



## **Integrative psychotherapeutische Jahresgruppe 2023/24**

Du suchst nach mehr Stabilität und innerer Ausgeglichenheit in deinem Alltag? Dich beschäftigen wiederkehrende belastende Gedanken und Selbstzweifel? Dir fehlt ein Gefühl der inneren Verbundenheit und tiefer Nähe zu anderen Menschen? Gleichzeitig hast du Schwierigkeiten, dich abzugrenzen und für deine Bedürfnisse zu sorgen? Du hast das Gefühl, traumatisches Erleben und Kindheitsverletzungen beschweren dein Leben?

Mit unserem körper-, bewegungs- und ressourcenorientierten Therapiegruppenangebot nutzen wir die Kraft der Gemeinschaft und die soziale Interaktion der Teilnehmer:innen, um eigene Lebens- und Krisenthemen zu erforschen, alte Glaubenssätze loszulassen und neue Erfahrungen nachhaltig zu integrieren.

Für den Weg der Veränderung erkundest du deine Kraftressourcen und besinnst dich auf das, was dir im Leben Halt gibt. Deine Potentiale sind deine Energiereserven, die wir gemeinsam in den Blick nehmen, im Körper wahrnehmbar machen und für deine Entwicklungsthemen stärker zum Einsatz bringen wollen.

### **Die Gruppe als sicherer Rahmen und Ort inneren Wachstums**

Für deine Themen und Prozesse ist die Gruppe ein guter Ort, der die nötige Sicherheit und Resonanz bietet, dich zu zeigen, Vertrauen aufzubauen und im gegenseitigen Nehmen und Geben die eigene Bedürftigkeit und Wirksamkeit zu spüren. Eine Begegnung auf Augenhöhe mit einem wertschätzenden und spiegelnden Umgang ermöglicht dir Geborgenheit und Zugehörigkeit zu spüren und hilft dir, Grenzen wahrzunehmen und zu sichern. Beziehungs- und Bindungsthemen können in der Gruppe sichtbar werden und bekommen den nötigen Explorationsraum. Die soziale Gemeinschaft ist ein lebendiger, stärkender Ort, in dem traumatische Wunden heilen können und wir unsere Kräfte auch spielerisch entdecken lernen.

Der Aufbau von Vertrauen und die Kraft von Verbundenheit und Nähe (zu sich selbst und zu den anderen) ermöglichen uns, leidvolle Erfahrungen zu betrauern und ihnen als Teil der eigenen Lebensgeschichte einen Platz zu geben.

### **Den Körper mitnehmen**

Wir arbeiten in der Gruppe an einer besseren Körperwahrnehmung und einem liebevollen Umgang mit dir selbst. Du wirst von uns durch spezifische Wahrnehmungs- und körperbezogene Übungen im Kontakt zu dir unterstützt und erhältst einen bewussteren Zugang zu deinen Körperempfindungen und deinen Emotionen.

Das Austarieren von Nähe und Distanz, die Wahrnehmung und Wahrung eigener Grenzen und Bedürfnisse, das Gefühl im eigenen Körper (wieder) ein Zuhause zu finden und die eigenen Interessen nachhaltig vertreten zu können, sind wesentliche Themen, zu denen du auch auf der Körperebene einen Zugang erhältst.

## Unsere Kernthemen auf einen Blick

- Das Angebot fördert das Verstehen, Verarbeiten und die Integration von traumatischen, stressbelasteten Erlebnissen und Kernverletzungen aus der Kindheit (Entwicklungsstrauma).
- Die eigene Körperwahrnehmung und Selbstregulationsfähigkeit wird durch Übungen im Kleingruppensetting verstärkt.
- Gegenseitige Unterstützung und Vertrauen bilden die Grundlage des Gruppenangebots
- Das Erleben, mit den Erfahrungen nicht allein zu sein und positive Unterstützung durch andere zu bekommen und geben können, führt zu innerem Wachstum und gegenseitigem Vertrauen.
- Das Angebot ermöglicht eine seelische und körperliche Stabilisierung durch gegenseitigen Austausch und eine therapeutische Begleitung mit ressourcenstärkenden, traumaintegrativen Körperübungen.
- Empowerment: Die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen wird verstärkt, Selbstheilungskräfte und Selbstermächtigung angeregt.
- Eigene Bedürfnisse besser zu erkennen und Grenzen zu sichern, bildet die Grundlage für mehr Selbstwert und Selbststärkung.
- Selbstmitgefühl und innere Verbundenheit öffnen das Herz für vertiefende Nähe und Kontakt.

## Psychotherapeutische Leitung

### Sanne Elling,

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
körperorientierte traumatherapeutische Verfahren (SEI©, Bodynamic),  
Transaktionsanalyse, Lösungsorientierte Kurzzeittherapie,  
Diplom-Sozialpädagogin



### Stefan Löhmann,

Heilpraktiker für Psychotherapie,  
körperorientierte traumatherapeutische Verfahren (SEI©, Bodynamic),  
Fachkraft Täterarbeit Häusliche Gewalt, Diplom-Sozialpädagoge,



### Beate Ulrich,

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
körperorientierte traumatherapeutische Verfahren (SEI©, Bodynamic)),  
Paarberaterin bei Häuslicher Gewalt, Mediatorin in Strafsachen,  
Diplom-Sozialpädagogin



## Rahmen

Die Gruppe findet an 10 Wochenenden von jeweils Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr an folgenden Terminen in Münster statt:

08.-10.12.2023, 19.-21.01.2024, 16.-18.02.2024, 22.-24.03.2024, 19.-21.04.2024, 24.-26.05.2024,  
14.-16.06.2024, 12.-14.07.2024, 23.-25.08.2024, 18.-20.10.2024

Anmeldeschluss: 10.11.2023

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 16 Personen begrenzt.

Das erste Kennenlernwochenende ermöglicht die Entscheidung zur Teilnahme und gibt einen vertiefenden Einblick in das Angebot. Am Ende des ersten Wochenendes klärt sich die Teilnahme für die gesamten Termine der Jahresgruppe.

**Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt über einen verbindlichen Teilnahmevertrag, der ab dem 15. Juli 2023 über [www.koerperpsychotherapie-loehmann.de](http://www.koerperpsychotherapie-loehmann.de) abrufbar ist. Die Anmeldeverträge bitte per Postsendung an:

Sanne Elling  
Auf der alten Breide 20  
48301 Nottuln

Die Teilnahme beträgt pro Wochenende 350 €, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten. 3% Skonto bei Überweisung des Gesamtbetrages zu Beginn der Jahresgruppe.

**Räume / Ort**

Biodanza Raum Münster  
Bremer Straße 56  
48155 Münster

