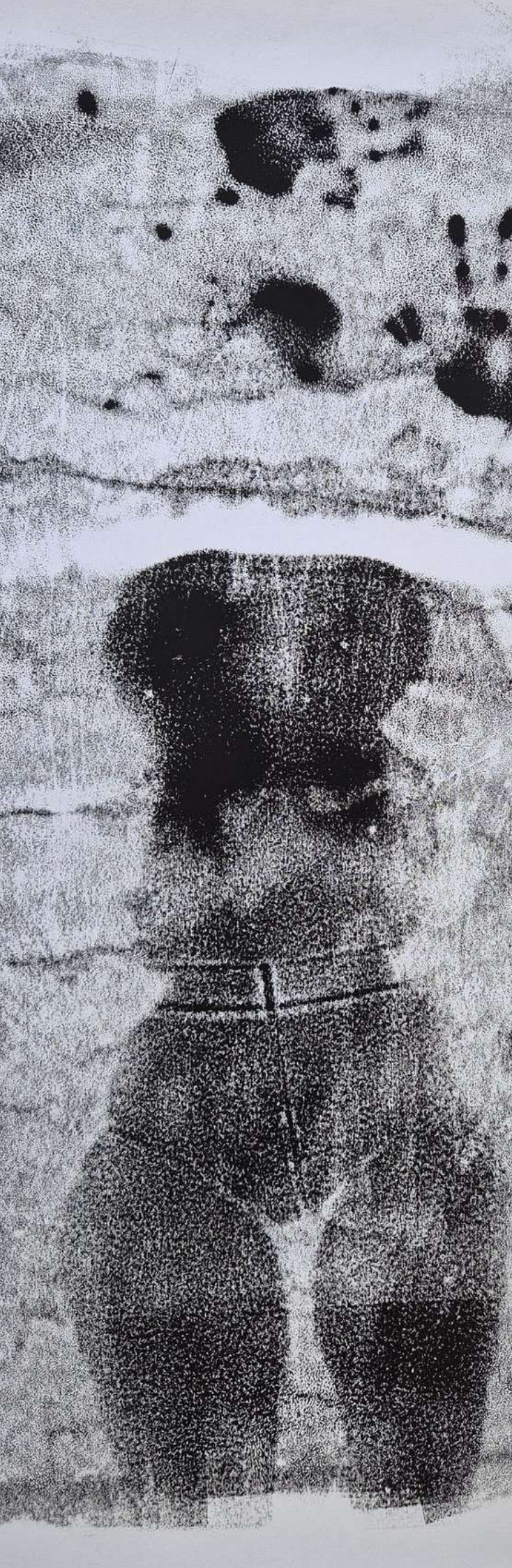




Mein Körper

Mein Kunstwerk

**Gestalttherapeutisches
Frauen-Wochenende**

**Selbstbegegnung durch
Körperabdrücke**

Welches Bild hast du von deinem Körper?

Wie sehr ist dieses Bild von Erwartungen und Idealen geprägt?

Was wird in dir lebendig, wenn du dich auf deinen Körper einlässt?

**27.-29.03.2026
in Witten**

An diesem Wochenende laden wir dich in einer geschützten Frauengruppe ein, deinem Körper in seiner Einzigartigkeit und Lebendigkeit zu begegnen.

Wir begleiten dich achtsam dabei, dein inneres Erleben in Form von Körperabdrücken in Originalgröße sichtbar werden zu lassen (die Abdrücke können unbekleidet oder in enganliegender Kleidung entstehen).

Unsere Arbeit basiert auf der Gestalttherapie, die ein ganzheitliches Erleben in den Mittelpunkt stellt.

Kreative Methoden unterstützen dich dabei, verborgene Themen zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und positive Veränderungen anzustoßen. Dabei begegnen dir Elemente der Körperarbeit, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Bewegung, Ausdruck und kleine Rituale.

Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Zeitlicher Rahmen und Seminarort:

Freitag, 27.03.2026, 19 Uhr - Sonntag, 29.03.2026, ca. 14 Uhr
Praxis für Gestalttherapie, Kämpenstraße 31, 58456 Witten

Wer begleitet dich?

Mara Münnighoff – Gestalttherapeutin
Heilpraktiker Psychotherapie i. A.
Betriebswirtschaftslehre B.A.

Rebekka Zygan – Gestalttherapeutin
Künstlerin



Kosten:

290 € + 50 € Material (in Absprache vergünstigt)

Anmeldung:

Schreibe uns einfach eine E-Mail an gestalt-therapie@web.de. Nach deiner Anmeldung führen wir ein telefonisches Vorgespräch, um uns vorab kennenzulernen und Fragen zu klären.