

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 verändert sich, wenn du deinen Körper nicht bewertest, sondern begegnest?

12.-14.03.2027
in Witten

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

Mit Körperabdrücken in Originalgröße erkundest du dein Körperbild und entdeckst neue Perspektiven auf dich selbst (die Abdrücke können unbekleidet oder in enganliegender Kleidung entstehen).

Wir gestalten einen geschützen Raum, in dem du deinem eigenen Erleben in deinem Tempo folgen kannst.

Statt zu analysieren, lädt die Gestalttherapie dazu ein, innere Themen bewusst zu fühlen, im Körper wahrzunehmen und kreativ zum Ausdruck zu bringen. Im Mittelpunkt steht das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt.

Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Zeitlicher Rahmen und Seminarort:
Freitag, 12.03.2027, 18 Uhr - Sonntag, 14.03.2027, ca. 14 Uhr
Praxis für Gestalttherapie, Kämpenstraße 31, 58456 Witten

Wer begleitet dich?
Mara Münnighoff – Gestalttherapeutin
Heilpraktikerin Psychotherapie
Betriebswirtschaftslehre B.A.

Rebekka Zygan – Gestalttherapeutin
Künstlerin



Kosten:
290 € + 50 € Material (in Absprache vergünstigt)

Anmeldung:
Schreibe uns einfach eine E-Mail an mail@mara-mue.de. Nach deiner Anmeldung führen wir ein telefonisches Vorgespräch, um uns vorab kennenzulernen und Fragen zu klären.

Weitere Informationen:

www.mara-mue.de

www.rebekkazygan-gestalt.de