

## LEITUNG

### BETTINA ALBERTI

Dipl.-Psychologin, arbeitet seit 1985 als niedergelassene Psychotherapeutin in Einzel- und Gruppentherapie, als Supervisorin und in der Fortbildung. Die Bedeutung von psychischer Traumatisierung für die seelische Entwicklung und die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit ist seit vielen Jahren ihr fachlicher Schwerpunkt. Ein psychodynamischer, bindungs- und körperorientierter Therapieansatz steht in der therapeutischen Begleitung im Vordergrund. 2005 erschien ihr Buch "Die Seele fühlt von Anfang an", 2010 folgte "Seelische Trümmer, Geboren in den 50er und 60er Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas".

### CHARLOTTE WACHSMUTH

Körperpsychotherapeutin, Supervisorin, Dipl.Soz.Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten (VfP), ECP-Holder (European Certification for Psychotherapy). Einzel-, Paar- und Gruppentherapie, Weiterbildung in Paar-, Sexualtherapie und Organisationsberatung. Fortbildungen in Zen-Meditation seit über 20 Jahren in Indien, Thailand und Deutschland. Selbstständig tätig in der Praxis-Gemeinschaft Meesenring, Lübeck und in Hamburg. In ihrer langjährigen Erfahrung als Gruppenleiterin ist es ihr ein besonderes Anliegen, Menschen auf dem Wege zu ihrer ganz persönlichen Daseinsform zu begleiten und sie darin zu unterstützen, einen befriedigenden Kontakt mit der Welt zu erarbeiten.

### FLORIAN NOACK

Heilpraktiker für Psychotherapie. Dipl.Päd. Musiker, Konzertpianist. Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten (VfP). Selbstständig tätig in der PraxisGemeinschaft Meesenring, Lübeck und in Hamburg. Fortbildung in Integrativer Bewegungs- und Tanztherapie, in musiktherapeutischer Gruppenarbeit und in Vipassana-Meditation. Initiator experimenteller Gruppen-Improvisation. In seiner künstlerischen Arbeit wie auch als Körpertherapeut ist er an der bewussten Wahrnehmung und Gestaltung der Gegenwart interessiert, wie auch an der Bildung einer organischen Einheit von Geist, Seele und Klang-Körper.

## EINFÜHRUNGS-WORKSHOP

Die Gruppe beginnt nach einem Einführung-Workshops, bei dem Sie uns und unsere Arbeit kennenlernen können. Den Termin entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular.

### INFORMATION

#### **Bettina Alberti**

Tel.: 0451 - 622608

#### **Charlotte Wachsmuth**

Tel.: 0177 - 5000 303

#### **Florian Noack**

Tel.: 0177 - 86 58 520

mail an: [f.noack@koerpertherapie-luebeck.de](mailto:f.noack@koerpertherapie-luebeck.de)

Ein kostenloses Vorgespräch wird empfohlen.

### HONORAR

Das Honorar beträgt 160 Euro pro Person je Workshop (FR/SA) und 200 Euro je Wochenend-Workshops. Die Kosten für Raummiete bei FR/SA-WS von ca. 30€ und die Tagungshauskosten für die Wochenend-WS, je nach Tagungshaus, werden von den TeilnehmerInnen separat getragen.

### BANKVERBINDUNG

Florian Noack

DIBA . IBAN DE71 5001 0517 0763 1007 30

Verwendungszweck: Workshop mit Datum

### ANMELDUNG BITTE SENDEN AN:

**PraxisGemeinschaft Meesenring**

Meesenring 2 / 23566 Lübeck

## KÖRPERORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE

### THERAPIEGRUPPE

### HAMBURG - LÜBECK



Leitung:

BETTINA ALBERTI  
CHARLOTTE WACHSMUTH  
FLORIAN NOACK

## THERAPIEGRUPPE

- Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die an ihrem Entwicklungsprozess interessiert sind und ihn in einer Gruppe unterstützen und vertiefen wollen.
- Im Sinne eines kontinuierlichen Gruppenprozesses haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich nach einem Einführungs-Workshop für einen Zyklus von ca. 1 Jahr an der Teilnahme der Gruppe zu entscheiden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, im Folgejahr weiterhin an der Gruppe teilzunehmen.
- Die Gruppe wird von Bettina Alberti, Charlotte Wachsmuth und Florian Noack geleitet.
- Einmal im Monat trifft sich die Gruppe in der Zeit von Freitag 19h bis 22h und Samstag von 10h bis 19h in Lübeck oder Hamburg. 2-3 mal im Jahr finden Wochenend-Workshops von Freitag 19h bis Sonntag 14h in einem Tagungshaus mit Übernachtung und gemeinsamem Essen statt.
- Auf Wunsch besteht für die GruppenteilnehmerInnen die Möglichkeit zur begleitenden Einzeltherapie bei dem Therapeuten-Team.

verbunden mit



Wir erleben uns in der Welt und die Welt in uns durch unseren Körper. Gefühle, Emotionen, Gedanken, Sinneswahrnehmungen und der Körperausdruck werden im Laufe des Lebens - einschließlich des vorgeburtlichen Werdens - von vielfältigen Erfahrungen geprägt. Diese Erfahrungen hemmen oder unterstützen uns in unserer Selbst-Werdung und färben die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und ihr begegnen. Körper, Geist und Seele haben neben sinnvollen Strategien auch Muster entwickelt, die in der frühen Zeit hilfreich waren, sich in der Gegenwart aber als hinderlich erweisen können.

Die KörperPsychotherapie ermöglicht den Zugang zu den bewussten und unbewussten Schichten unserer Psyche. Auf diesem direkten Wege können wir sowohl die Ursachen psychischer und psychosomatischer Dysbalancen erreichen als auch die Selbstheilungskräfte des Körpers und des Geistes, die wir zur "Ganzwerdung" brauchen.

Mit welchen Methoden arbeiten wir ?

In unsere Arbeit fließen verschiedene therapeutische Richtungen ein: auf der Grundlage einer psychodynamisch ausgerichteten KörperPsychotherapie mit ihrem bindung-theoretischen Ansatz kommen neben dem Gespräch bewährte Methoden wie Meditation, Imagination, Traumarbeit und Elemente der Gestalt- und der Systemischen Therapie hinzu. Da wir mit dem Konzept der Vielfältigkeit arbeiten, werden wir die Workshops in verschiedener Zusammensetzung der Therapeuten leiten.

Einen weiteren Schwerpunkt bilden therapeutische Einheiten mit kreativen Medien: Musik, Bewegung und Kunst. Wir arbeiten dabei auch mit Musikinstrumenten. Diese müssen nicht eigens erlernt werden, sondern erschließen sich im freien Spiel.

Gemeinsames künstlerisches Schaffen ermöglicht gleichzeitig den Ausdruck der eigenen inneren Befindlichkeit und die Teilhabe am gemeinsamen Gefüge. Die frei assoziativen und spielerischen Fähigkeiten werden unterstützt und gefördert.

Aus diesem Zusammenspiel können Themen entstehen, die in der Psychotherapie bearbeitet werden, wie auch umgekehrt Themen aus der Psychotherapie mit Hilfe der kreativen Arbeit weiterentwickelt werden können.

Welche Chance bietet uns die Arbeit in einer therapeutisch begleiteten Gruppe ?

Der verbindliche Kontakt im Rahmen einer Gruppe bringt früh gelernte Bindungserfahrungen und Verhaltensmuster zum Vorschein. Im gegenwärtigen Miteinander, in der Art, wie wir heute Beziehungen zu anderen Menschen gestalten, spiegeln sich in der Vergangenheit erfahrene Einflüsse wieder. Auf diesem Wege lernen wir uns selbst kennen und besser verstehen. Selbst wenn wir wissen, was wir gerne ändern würden, fehlt uns oft die Vorstellung und die Möglichkeit, wie wir unser Fühlen, Denken und Handeln in neue Bahnen fließen lassen können. Dafür brauchen wir andere Menschen. In einem dem Lernen und Wachsen wohl gesonnenen Umfeld haben wir die Chance, vorsichtig neue und sinnvolle Schritte zu entwickeln, hin zu persönlicher Freiheit, Beziehungsfähigkeit, zu kreativem, eigenverantwortlichen Handeln und zu einer guten Verbindung zu unserer Umwelt.

Die Gruppe wird so zum schöpferischen Gestaltungsraum, in dem wir lernen, die Kunst des Lebens für uns zu entwickeln und zu verfeinern.

Besonders freuen wir uns, die Gruppe mit unseren Partnerschafts-Erfahrungen aus Langzeit-Beziehungen begleiten zu können. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Menschen mit Bindungswünschen oder -ängsten zu unterstützen, ihnen Mut zu machen, eigene erfüllende Beziehungen zu leben und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um gemeinsam durch Höhen und Tiefen des Lebens zu gehen.