

# *Körperbildwerkstatt für essgestörte Frauen*



„Es ist nicht Deine Aufgabe mich zu lieben, es ist meine“

(Byron Katie)

Mit Ihrem Körperbild bewegen Sie sich durch die Welt, es sollte Ihnen Sicherheit geben und es sollte Sie darin bestärken, sich selbst und anderen liebevoll zu begegnen. Das Körperbild entwickelt sich aus Ihren Lebenserfahrungen, es ist nicht fest, sondern jederzeit veränderbar. Um Ihren Körper zu akzeptieren, ist eine Auseinandersetzung mit Ihren Erfahrungen und Einstellungen wichtig.

## ***Geplant für die 4 Samstage sind folgende Themen:***

1. Kennenlernen, **Entstehung** eines und meines Körperbildes!?
2. Spieglein, Spieglein einmal anders. „Wie will **ich gesehen** werden und was zeige ich!?“
3. Ich und mein Gewicht, meine **Gewichtung**, mein Ichgewicht!?
4. Innen und Außen oder der Ausstieg aus dem **Doppelleben!**?

Zum Einsatz kommen tanztherapeutische und verhaltenstherapeutische Methoden. Diese Seminare richten sich an **therapieerfahrene Frauen**. Eine bestehende, ambulante Therapie ist hilfreich, um Themen zu vertiefen. Die Körperbildwerkstatt hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil, deshalb ist Grenzen setzen ausdrücklich erwünscht. Maximale **Teilnehmerinnenzahl ist sechs**, also schnell anmelden. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Wann: vier Samstage 15.09.2018, 22.09.2018, 06.10.2018, 03.11.2018

Uhrzeit: 11.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr (Pause nach Bedarf ca. 1 Stunde)

Wo: Kurze Str. 10, 33613 Bielefeld

Gebühr: 320 € (Ratenzahlung möglich)

Anmeldung: [intakt-tanztherapie@gmx.de](mailto:intakt-tanztherapie@gmx.de)

Fragen: 0521/25 28 17 54

INTAKT Praxis für Tanztherapie