

# Körpertherapie

Ist eine körperorientierte Methode, die dazu beiträgt, das körperliche und seelische Wohlbefinden wieder herzustellen.

Ziel ist es im Besonderen, ein Wechselspiel zwischen Leib und Seele auf wertfreie Weise erlebbar zu machen und zu integrieren.

Und dadurch mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und der eigenen Körperwahrnehmung bewusst umzugehen.

Angewendet werden verschiedene Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Körperwahrnehmung und verschiedene Stressbewältigungsmethoden.