

## «In Kontakt und bei sich sein»

Eine **dramatherapeutische Gruppe für Erwachsenen** die ihre Ausdrucksfähigkeiten stärken wollen sowie Ihre Sozialkompetenzen, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion verbessern möchten. Die persönliche Autonomie, ein sicheres Handeln und mehr Selbsterkenntnis stehen hier im Vordergrund.



«der Mensch wird am DU zu Ich» (Martin Buber)

Die Gruppensitzung mit max. 4 Personen findet alle 2-Wochen am Donnerstagsabend und insgesamt 10-mal statt.

**Daten:** 26.09/10.10./24.10./07.11./21.11./05.12. /19.12. 2024 und 09.01./23.01./06.02.2025

**Die Sitzungen dauern jeweils 2,5 Stunden (18.30 – 21.00 Uhr).**

Wichtig ist, dass die Gruppenkonstellation in dieser Zeit konstant bleibt, weil das für den persönlichen Lernprozess wichtig ist. Dadurch ist die Möglichkeit gegeben, dass sich die Teilnehmenden besser kennenlernen und ein gewisses Vertrauen zueinander aufbauen können. Es erlaubt, sich tiefer mit sich selbst auseinanderzusetzen, Muster zu erkennen und neue Erfahrungen zu machen, welche die individuelle Entwicklung nachhaltig beeinflussen können.

**Kosten pro Person:** 160.- CHF / pro Gruppensitzung / 2,5 Stunden

Die Kosten der Kunst- und Dramatherapie **können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden.**

Je nach Versicherung ist die Kostenbeteiligung unterschiedlich.

## Was ist Dramatherapie?

Dramatherapie ist eine Art kreative, körperorientierte Psychotherapie, die bewusst auf die heilenden Aspekte des Theaters setzt. Hier müssen Sie nicht Theaterspielen können. Hier gibt es kein «richtig» oder «falsch», kein «gut» oder «schlecht», keine Bewertung und keine Techniken, die gelernt werden. Die Aspekte von Theater, Rolle, Körper, Bewegung, Requisiten, Bilder oder Musik werden dabei als Mittel für den Therapieprozess genutzt.

- In der Gruppe kannst du deine verborgenen Fähigkeiten entdecken
- Die Dynamik innerhalb der Gruppe kann dazu beitragen, dass individuelle Themen und Emotionen auf einer tieferen Ebene bearbeitet werden.
- Durch die Interaktion mit anderen Gruppenmitgliedern kannst du deine eigenen Verhaltensmuster und Reaktionen besser verstehen und reflektieren lernen.
- In einer Gruppe kannst du Empathie und Unterstützung von Gleichgesinnten erfahren, was zu einem Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses führen kann.
- Durch das Spielen von Rollen und Inszenierungen in der Gruppe kannst du neue Verhaltensweisen ausprobieren und alternative Handlungsmöglichkeiten erkunden.

**Die Dramatherapie kann auch als Einzeltherapie besucht werden.**

Bei Fragen einfach fragen:

**per E-Mail** ([künzi@kunst-und-dramatherapie.ch](mailto:künzi@kunst-und-dramatherapie.ch))  
**oder per Telefon** (076 514 95 50)

Ich freue mich auf Sie.

### **Johanna Künzi**

Eidg. Dipl. Kunsttherapeutin  
Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie  
Dipl. Pädagogin M SC  
Clinical Resource Therapist