

Sag ja zu dir

Eine **dramatherapeutische Gruppe für Frauen.**

Ihr Ziel ist es das Vertrauen in die eigenen Kräfte, bessere Wahrnehmung des Körpers und seiner Grenzen und einen Ausdruck der Gefühle und Gedanken zu finden. Sie wollen üben sich zu entspannen, sich um sich zu sorgen, sich besser zu schützen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.



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

Daten: 21.09./05.10./19.10./02.11./09.11./30.12./14.12. 2024 und 04.01./18.01./01.02.2025

Die Sitzungen dauern jeweils 2,5 Stunden (10.00 – 12.30 Uhr).

- In der Gruppe können wir voneinander lernen, uns gegenseitig unterstützen und die sozialen Fähigkeiten verbessern.
- Durch die Anwesenheit verschiedener Personen mit unterschiedlichen Hintergründen und Erfahrungen können vielfältige Perspektiven und Lösungsansätze entstehen.
- 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 können die eigenen Verhaltensmuster und Reaktionen besser verstanden und reflektiert werden.
- In einer Gruppe können wir Empathie und Unterstützung von anderen erfahren, was zu einem Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses führen kann.
- Durch das Spielen von Rollen und Inszenierungen in der Gruppe können wir neue Verhaltensweisen ausprobieren und alternative Handlungsmöglichkeiten erkunden.

Wichtig ist, dass die Gruppenkonstellation in dieser Zeit konstant bleibt, weil das für einen persönlichen Lernprozess wichtig ist. Dadurch ist die Möglichkeit gegeben, dass sich die Teilnehmerinnen 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.

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.

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

Ich bin von allen Krankenversicherern anerkannt und die von mir erbrachten Leistungen werden von der **Zusatzversicherung** abgedeckt. Je nach Versicherung ist die Kostenbeteiligung unterschiedlich.

Bei Fragen einfach fragen:

per E-Mail (kunzi@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
Clinical Resource Therapist