



## *Nicht ohne meinen Körper!*

*Körperpsychotherapeutische  
Gruppenabende:*

- *Ich und meine Körperwahrnehmung*
- *Ich und meine Emotionen*
- *Ich und meine Grenzen*
- *Ich und meine Verbundenheit*
- *Ich und meine Kraftquellen*
- *Ich und meine Tatkraft*

NEUE WEGE  
*gehen*

FRIEDERIKE BÖTTJER-ROHLES

Mit dem Fokus



## **„Nicht ohne meinen Körper!“**

~~~~~

machen wir uns an den sechs Abenden gemeinsam auf die Suche nach mehr Achtsamkeit, Verbundenheits- und Lebendigkeitsgefühl. Für ein erfülltes Leben ist es von großer Bedeutung, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und selbstwirksam für sich in den Kontakt zu bringen. Dabei hilft eine gute Verbindung zu sich, dem eigenen Körper und den eigenen Emotionen. Im stressigen Alltag mit vielen Anforderungen kann es passieren, dass wir den Kontakt zu uns selbst und unseren eigentlichen Bedürfnissen verlieren, unsere Grenzen übergehen und nur noch „verkopft“ funktionieren. Gefühle von Einsamkeit, Unverbundenheit, Ängste und Depressionen können die Folge sein.

Die sechs Abende in der Gruppe dienen dazu den Körper wieder mehr als Ressource zu erfahren, zu erleben und zu mobilisieren. Die Körperpsychotherapie bietet zahlreiche kreative Methoden und Techniken an, die helfen die Selbstregulation anzustoßen und das Lebendigkeitsgefühl und Wohlbefinden zu steigern. Mit Unterstützung der Gruppe machen wir uns auf die Suche nach unseren Stärken und nutzen unsere Kraft als Ressource für den selbstwirksamen und konstruktiven Ausdruck.

Es gilt eigene Körpersignale, Grenzen und Gefühle besser wahrzunehmen und zu achten, aber auch alte und neue Energiequellen zu mobilisieren und Verbundenheit und Lebendigkeit zu spüren.

## Die Gruppenabende

### **„Nicht ohne meinen Körper!“**



richten sich an Menschen, die Körperpsychotherapie ausprobieren und nutzen wollen, um für sich eine bessere und verbundeneren Selbstfürsorge zu gestalten. Das Potential und verschiedene Methoden der Körperpsychotherapie können am eigenen Körper erlebt und erprobt werden und dazu beitragen den Herausforderungen des Lebens standfester zu begegnen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann das Selbstwertgefühl steigern und Akzeptanz und Verständnis für sich fördern.

#### **LGBTIQ willkommen!**

**Der erste Abend dient zum Kennenlernen, danach können die weiteren Abende als Gesamtpaket gebucht werden.**

### **Termine**



Jeweils Dienstags von 17:00–20:00 Uhr

21. April, 5. Mai, 19. Mai, 2. Juni, 16. Juni, 30. Juni 2026


### **Anmeldung**



E-Mail: [info@neuewege-gehen.de](mailto:info@neuewege-gehen.de)

Mobil: **0176-528 74054**

Zur Anmeldung wird um ein persönliches Vorgespräch per Zoom gebeten.





Seminarleiterin

## **Friederike Böttjer-Rohles**

---

Jg. 75, Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapie; DGK/EABP, Traumazentrierte Fachberaterin und Traumapädagogin, Systemische Familien- Sozialtherapeutin, langjährige Tätigkeit in ambulanter Praxis für körperorientierte Einzelpsychotherapie, Paartherapie und Gruppentherapie, Dozentin in der Fortbildung „Integration körperpsychotherapeutischer Methoden in die Psychotherapie“ (Andrea Riedl) und „Transformative Körperpsychotherapie“ (Bettina Schröter). Arbeitsschwerpunkte: Prozessorientierte integrative Körperpsychotherapie, Verbindung von Körperpsychotherapie, achtsamkeitsbasierten Verfahren und Systemischer Therapie und Hypnotherapie.

## **Kosten**

---

Die Kosten für den Kennenlernabend betragen 50 Euro für die weiteren Abende 45 Euro (225 Euro für 5 Abende, nur im Gesamtpaket buchbar!)

## **Seminarort**

---

Seminarort Dialog&so  
Welserstraße 5-7 | Seitenflügel, 4. OG  
10777 Berlin-Schöneberg