

Körperzentrierte psychologische Beratung nach IKP stärkt Ihre seelische und körperliche Selbstwahrnehmung.

- Ganzheitlicher Blick: Lebensdimensionen wie Körper, Psyche, soziales Umfeld, Spiritualität, Raum und Zeit, stehen im Zentrum – weniger der Fokus auf Psychopathologie.
- Praxisorientiert: Gespräch und Körperbewusstsein ergänzen sich, um Ihre Selbstwahrnehmung gezielt zu fördern.
- Vertrauensvolle Begleitung: Eine achtsame Unterstützung führt Sie behutsam ins Erleben.
- Wandel statt Verstehen: Kernthemen werden sichtbar und nachhaltig veränderbar.

Körperzentrierte psychologische Beratung (IKP) verbindet Körper, Psyche, soziales Umfeld und Lebenssinn. Sie basiert auf Gestalttherapie und nutzt Gespräche sowie Körperübungen (Atmung, Bewegung, Entspannung), um Stress, Krisen oder Beschwerden zu bewältigen.

Kernmerkmale

- Ganzheitlicher Ansatz: Der Körper als Speicher von Erfahrungen, nicht nur als Symptomträger.
- Methodenvielfalt: Gesprächstherapie, Körperarbeit, Rollendialoge und kreative Mittel.
- 6-Dimensionen-Modell: Körper, Psyche, soziales Umfeld, Spiritualität, Raum und Zeit.
- Fokus: Unterstützung in Krisen, Stress, Partnerschaftsproblemen oder psychosomatischen Beschwerden.

Anwendungsbeispiele

- Stress & Burnout: Muskelverspannungen lösen, Stress abbauen durch Körperübungen.
- Krisenbewältigung: Trennungen bewältigen, Neuorientierung.
- Psychosomatik: Chronische Schmerzen oder Ängste durch Einbeziehung körperlicher Signale angehen.
- Persönlichkeitsentwicklung: Stärkung der Körperwahrnehmung und der Selbsterfahrung.

Jetzt Termin anfragen, oder ein kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren

Stundenansatz Fr. 120.-, für junge Erwachsene 100.-