



# INNEN UND AUSSEN

Jahresgruppe für  
Frauen ab  
September 2025

**Im** eigenen Körper zu Hause sein, ihn so anzunehmen, wie er ist, konfrontiert viele Menschen mit ihrem kritischen Blick, den sie auf ihren Körper haben. Kindheitserfahrungen, gesellschaftliche Normen und der Anspruch *richtig* zu sein, lassen uns unseren Körper zu wenig ernst nehmen. Chronische Spannungszustände, psychosomatische Beschwerden und Erschöpfung sind oft die Folge davon.

Die Körpergruppe INNEN UND AUSSEN gibt Euch die Möglichkeit, Euch selbst und Euren Körper auf neue Art und Weise zuzuwenden. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem, was die kleinen Bewegungen, die minimalen Spannungen, die versteckten Äußerungen unseres Körpers aufzeigen und signalisieren. In ihnen verbirgt sich ein oft unentdecktes Potential, das **Körpergedächtnis**, das uns zeigt, wer wir sind und warum wir die sind, die wir sind.

In der Gruppe arbeiten wir mit Aufmerksamkeits- und Körperübungen, mit Phantasieeisen und mit kreativen Medien, um Euch dabei zu unterstützen, mit Eurem Körper in Kontakt zu kommen. Im therapeutischen Gruppengespräch greifen wir das auf, was bei den Gruppenteilnehmerinnen an Impulsen, Gefühlen und Themen auftritt und bearbeiten das in einem geschützten Rahmen.

**Anmeldung:** [koerperprozesse@posteo.de](mailto:koerperprozesse@posteo.de)

Tel. 0171 4144 628

**Termine:** mittwochs 14-tägig, von 19.00-21.15 Uhr.

In den Schulferien pausiert die Gruppe.

**Ort:** Praxis Gestalttherapie in Prenzlauer Berg  
10437 Berlin, Hiddenseer Str. 12, Gartenhaus

**Kosten:** pro Abend 45,00 € (inklusive Vorgespräch)

## Leitung der Gruppe



**Dorothea Krämer**



**Silke Wolf**

Seit 2002 arbeiten wir zusammen in unserer Praxis mit Klientinnen und Klienten sowie mit Paaren. Gemeinsam haben wir neben der körperorientierten Ausrichtung während unserer Ausbildung am IGG die fünfjährige Fortbildung *Körperprozesse in der Gestalttherapie* bei Michaela Buckl erfolgreich absolviert.

2016 haben wir begonnen, körperorientierte Jahresgruppen für Frauen ins Leben zu rufen. Nun geht es bereits um die VIII. Jahresgruppe, die am 11. September dieses Jahres beginnen soll.

Bitte meldet Euch bei Fragen an uns oder wenn Ihr ein Vorgespräch führen möchtet:

Dorothea Krämer

[Dorothea.kraemer1@web.de](mailto:Dorothea.kraemer1@web.de)

030 - 623 92 51

Silke Wolf

[silke.wolf@posteo.de](mailto:silke.wolf@posteo.de)

0171-4144628

Wir freuen uns auf Euch!