



## MIR SELBST AUF DER SPUR

Freitag, 14. Feber 2025  
bis Sonntag, 16. Feber 2025

### Selbsterfahrung

mit Konzentrativer Bewegungstherapie

Wer neugierig ist auf einen **Zugang zu sich selbst** und diesen über **den eigenen Körper** erleben und erfahren möchte, ist in dieser Gruppe richtig. Wir arbeiten mit der Konzentrativen Bewegungstherapie, einer wahrnehmungs-, bewegungs- und interaktionell orientierten Psychotherapiemethode, und daher auf verschiedenen Ebenen: im Gespräch, im Körpererleben, in Interaktionssequenzen und in kreativer Gestaltung mit Gegenständen.

#### Seminarzeiten:

Freitag 14:00 bis 19:30 Uhr  
Samstag 09:00 bis 19:30 Uhr  
Sonntag 09:00 bis 16:00 Uhr  
25 Arbeitseinheiten

**Ort:** Gruppenraum im  
Hotel Zugspitze  
Leutasch, Platzl 103 (\*)

Ein vertieftes emotionales Verstehen lebensgeschichtlicher Themen und unbewusst steuernder Bedürfnisse lässt uns unser Verhalten und Erleben ganzheitlich begreifen und unsere Veränderungswünsche und -notwendigkeiten bewusster gestalten. Dadurch ist es möglich, Impulse zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität und Beziehungsgestaltung zu erhalten.

Erleben Sie an dem Selbsterfahrungs-Wochenende, wie ein Klima der Wertschätzung, des echten Interessesses und tiefen Respekts sich selbst und anderen gegenüber, die besten Bedingungen für Entwicklung und Wachstum sind.



### Leitung

**Mag.ª Elisabeth Zöhrer**

Psychologin, Psychotherapeutin,  
Lehrtherapeutin im ÖAKBT

**Gruppengröße:** mind. 8 und  
max. 12 Teilnehmer:innen

**Kosten:** € 290 Euro

**Anmeldung:** schriftlich per  
E-Mail bis 31. Jänner 2025 an:  
[praxis@psychotherapie-zoehrer.at](mailto:praxis@psychotherapie-zoehrer.at)

Fotos: Gerhard Füreder

## Methodenbeschreibung

Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) ist eine psychotherapeutische Methode, bei der das leibliche Erfahren im Vordergrund steht.

### Implizit und unbewusst wird explizit und bewusst

Die Erlebnis- und Handlungsebene bildet die Grundlage des psychotherapeutischen Geschehens. Damit ermöglicht sie den Zugang zu unbewussten, impliziten Strukturen. Sprache/Sprechen machen das Erlebte bewusst verfügbar und kommunizierbar. Implizit und unbewusst wird explizit und bewusst.

### Tiefenpsychologischer Ansatz

Die KBT schafft einen Erfahrungs- und Handlungsraum im Hier und Jetzt. Dies geschieht in therapeutischen Angeboten zu Wahrnehmung, Bewegung, Berührung, Gestaltung und in der Arbeit mit Symbolen. Dabei zeigt sich die individuelle Lebens- und Lerngeschichte und deren Verarbeitung.

### Entwicklungsförderung und Ressourcenorientierung

Im therapeutischen Setting können die eigenen Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Beziehungsmuster erlebbar werden. Bewältigungs- und Lösungsstrategien, aber auch Defizite und Ressourcen sollen bewusst, belebt und aktiviert werden. Zugleich gelingt es neue Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und zu erproben.

Von tragender Bedeutung in der KBT ist die Beziehung und Interaktion zur Therapeutin oder zum Therapeuten sowie zu anderen Teilnehmer:innen in der Gruppe.

**Ich freue mich auf den gemeinsamen Gruppenprozess.  
Elisabeth Zöhrer**