



Körper lügen nicht - den Körper als Wegweiser entdecken

All unsere Erfahrungen sind tief im Körper gespeichert. Er trägt Weisheit, innere Botschaften und feine Hinweise in sich und zeigt uns, was gesehen, gefühlt und verstanden werden möchte. Dieses Seminar lädt dich ein, deinen Körper als wertvolle Ressource neu zu entdecken. Durch achtsame Wahrnehmung und Körperübungen erforschen wir unsere Empfindungen, Emotionen und Bedürfnisse und lernen, ihnen bewusster zu begegnen. Wir üben, uns selbst mit Mitgefühl zu begleiten und Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln. Körperliche Signale werden dabei als Ausdruck von Schutzreaktionen des Nervensystems verstanden, die wir sanft regulieren lernen können. Die körperorientierte Gestaltarbeit schafft dabei einen sicheren Raum, in dem neue Erfahrungen, mehr Lebendigkeit und persönliche Entwicklung entstehen dürfen. Dein Körper wird so zum Schlüssel für Heilung, Klarheit und Selbstvertrauen. Für die Teilnahme ist eine gewisse innere Stabilität notwendig, damit diese Arbeit stärkend und unterstützend wirken kann. Zieh gerne lockere, gemütliche Kleidung an, in der du dich wohlfühlst. Die Seminartage bauen aufeinander auf.



Referentin: Marie Stroka (32 J.): Durch eine persönliche Krise entdeckte ich den Körper als wertvolle Ressource für meinen Heilungsweg. Seitdem dient er mir als Schlüssel für ein lebendigeres Leben. Als Sozialarbeiterin und körperorientierte Gestalttherapeutin verbinde ich persönliche Erfahrung mit fachlicher Kompetenz, um Menschen Stück für Stück wieder in ihre eigene Kraft zu begleiten.

Samstag, 6. Juni & Samstag, 27. Juni 2026
Ort: SPZ Köln-Mülheim, Regentenstr. 48, 51063 Köln

Jeweils von 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette per E-Mail an annette.nrw@gmx.de oder unter Tel. 0175-5945501 möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW e.V.: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.