



begegnen.
bewegen.
leben.

franziska hofer

- > bewegungstherapie IAC
- > einzeltherapie
- > prozessbegleitung

web

franziska-hofer.ch

kontakt@franziska-hofer.ch

079 724 68 27

Tanz und Bewegung ist einer der ältesten therapeutischen und künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten der Menschheit. Alte archaische Kulturen, wie zum Beispiel jene bei den Naturvölkern, machen sich die Kraft der Bewegung und des Ausdruckes über Rhythmus und Rituale zu Nutze. Die moderne *Tanz- und Bewegungstherapie* bezieht das Wissen von Tanz und Bewegung als heilkräftiges Medium mit ein und passt sich an die moderne westliche Zivilisation an. Nach der American Dance Therapy Association (ADTA) hat Tanz- Bewegungstherapie die emotionale und psychische Integration des Individuums zum Ziel. Diese sensibilisiert die Sinneswahrnehmung, fördert die Ausdrucks- und Erlebnisfähigkeit und ermöglicht das Erkennen von individuellen Ressourcen. In einem kreativen Prozess wird es möglich, mehr über sich zu erfahren und seine Stärken bewusst zu nutzen. Als ressourcenorientierte Therapiemethode aktiviert die Bewegungstherapie die Selbstheilungskräfte und bringt Wahrnehmung, Gefühle und Denken in Einklang. Bei der Prozessbegleitung wird der Fokus sowohl auf die bewussten, als auch auf die unbewussten Bewegungen des Körpers gerichtet. Als diagnostisches Mittel dient die *Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban*. Als Therapeutin nehme ich wahr, wie sich ein Mensch bewegungsmässig in Bezug auf Koordination, Raum, Zeit und Energie verhält. Gezielte Interventionen auf der Bewegungsebene ermöglichen die Wahrnehmung und das bewusste Erleben der individuellen Körpersprache. Auf diese Weise können Verbindungen zu emotionalen und psychischen Themen entdeckt werden.

Die *Prozessorientierte Psychologie nach Arnold Mindell*, auch Prozessarbeit genannt, ist grundsätzlich phänomenologisch ausgerichtet. Sie erkennt die der Natur innewohnende Weisheit und den fortwährenden Wandel an und betrachtet Mensch und Welt als Ganzheit. Prozessarbeit folgt der Überzeugung, dass es für jeden Menschen und jedes menschliche System einen natürlichen Fluss der Entwicklung gibt. Diesen gilt es aufzuspüren und zu unterstützen. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Lösung von Problemen in diesen selbst enthalten ist. Wenn somatische und psychische Symptome, Beziehungsprobleme, Gruppenkonflikte und soziale Spannungen mit Respekt und Wertschätzung für jeden Teil des Prozesses beobachtet und entfaltet werden, dann können diese Erfahrungen neues Wissen, wertvolle Ressourcen und kreative Entwicklungen hervorbringen.

Auf individuelle Art und Weise werden wir diesen Entwicklungsweg gemeinsam angehen.

Rahmenbedingungen

Als Bewegungstherapeutin und Prozessbegleiterin arbeite ich in einem Setting à 1 Stunde. Dieses umfasst:

Vorgespräch, Sequenz Bewegung und Körperarbeit, Abschlussgespräch mit Integration.

Nach der Anamnese empfehle ich mindestens 12 Settings, um gemeinsame Entwicklungsarbeit leisten zu können. Dies im Abstand von höchstens 3 Wochen.

Unsere Zusammenarbeit basiert auf Verbindlichkeit & Vertrauen, Respekt, Offenheit, Wertschätzung und Diskretion.

Grundsätzlich wird die Therapie in und mit Eigenverantwortung durchlaufen. Als Therapeutin stehe ich als Begleiterin zur Seite und übernehme meinerseits die Verantwortung, therapeutisch und menschlich mein volles Potential zu investieren. Es besteht während dem Therapieverlauf die Möglichkeit, jederzeit mit mir via E-Mail Kontakt aufzunehmen, worauf ich spätestens innert 6 Stunden reagiere.

Es gibt keine Anerkennung des EMR / Krankenkassen und die Kosten von Fr. 125.--/Std. gehen vollumfänglich zu Lasten des Klienten (Vorbehalt Tarifierpassungen).

Eine Terminabsage kann bis 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden. Erfolgt die Abmeldung später wird die Sitzung verrechnet.