



begegnen.
bewegen.
leben.

franziska hofer

- > bewegungstherapeutin IAC
- > einzeltherapie
- > prozessbegleitung

web

franziska-hofer.ch

fon

079 724 68 27

bewegungstherapie IAC und prozessbegleitung

– nice to know

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, Integration und Alltagstransfer.

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 gehen vollumfänglich zu Lasten des Klienten (Vorbehalt Tarifierungen). Eine Terminabsage kann bis 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin vorgenommen werden. Erfolgt die Abmeldung später wird die Sitzung verrechnet.

Angebote

*** 3-monate-package ***

Während 3 Monaten begeben wir uns auf eine gemeinsame Reise mit mindestens 3, maximal 5 Settings à 1 Stunde. Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit einem konkreten Anliegen oder der Absicht ein bekanntes Thema zu erkunden. Ziel ist es, Klarheit zu gewinnen und eine neue Vision zu integrieren. Dies vorwiegend mit Hilfe der systemischen Gesprächsführung und Aufstellungsarbeit.

Kosten: Fr. 575.--

Zusatzleistungen: 10% Reduktion auf Gruppenangebote und Workshops

*** 6-monate-package ***

Während 6 Monaten kann Rückhalt und Sicherheit mit regelmässigen Settings à 1 Stunde gewonnen werden. Dieses Angebot richtet sich an Menschen in einer Umbruch- oder Übergangsphase, welche sich neu orientieren und ausrichten wollen. Ziel ist es, Vertrauen in einen neu gewählten Weg und/oder neue Verhaltensweisen zu gewinnen und auch unbekanntes Terrain mutig zu erkunden. Dies sowohl mit den Methoden der Bewegungstherapie IAC als auch mit jenen der systemischen Gesprächsführung und Aufstellungsarbeit.

Kosten: Fr. 1050.--

Zusatzleistungen: 10% Reduktion auf Gruppenangebote und Workshops

*** step-by-step-prozessbegleitung ***

Über einen längeren Zeitraum treffen wir uns regelmässig zu Settings à 1 Stunde. Idealerweise mindestens alle 3 Wochen, so dass wir nachhaltige Entwicklungsschritte gemeinsam erarbeiten und integrieren können. Die ganze Palette der Methoden der Bewegungstherapie IAC und Prozessbegleitung kommt zum Zug – zugeschnitten auf die jeweiligen Bedürfnisse und Themen, welchen wir gemeinsam auf die Spur kommen und verfolgen.

Kosten: Fr. 125.-- / Std.