

„Erzähl deine Geschichte“

Biografische Gruppe

In der Gruppe bringen wir gemeinsam Lebensthemen mit theater-und schreibtherapeutischen Methoden in Bewegung:

- achtsamer Umgang mit sich selbst
- Selbstdarstellung
- Leistung
- sinnstiftendes Handeln
- Kontakt und Beziehung
- Abschied

Zunächst wird Susanna Stich-Bender diese Themen nach einer einführenden Körperarbeit mit Ihnen szenisch/ theatralisch unter der Überschrift: „Szenen aus dem Leben“ bearbeiten.

In der darauffolgenden Woche reflektieren Sie darüber bei Dr. Karen Silvester sowohl im Gespräch als auch schreibend, in Art eines Tagebuches.

In diesem wöchentlichen Wechsel der Methoden schlagen wir einen Bogen sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft: Woher komme ich? Wo will ich hin?

Es setzen sich Einzelteile Ihrer Geschichte Stück für Stück zusammen und Sie erkennen größere Zusammenhänge. Ziel der Gruppe ist es, dass Sie sich wieder als AkteurIn erleben und Ihrem Leben selbständig eine Richtung geben können.

Leitung Dr. Karen Silvester, *Dipl. Pädagogin* und Susanna Stich-Bender, *Theaterpädagogin*

Zeit Freitag 16.00-17.40 Uhr, 14-tägig

Ort Therapienetz Esstörung
Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik)
Ingolstadt

Zielgruppe Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30kg/m²