

## **Wir laden Dich herzlich ein zu unserer Body and Mind Gruppe!**

### **Voraussetzungen:**

- Du bist zwischen 14 und 17 Jahre
- Du willst Dich selbst besser verstehen lernen, um selbstbewusst zu werden
- Du willst erfahren, was Du tun kannst, um Dich öfter gut (entspannt, freudig, offen etc.) und weniger oft schlecht (traurig, ängstlich, wütend, verzweifelt, ohnmächtig, erschöpft etc.) zu fühlen
- Du willst Dich emotional festigen
- Du willst Deinen Weg mehr selbst bestimmen
- Du willst Jugendliche treffen, die auch mit schwierigen Gefühlen und Erfahrungen kämpfen, Dich vielleicht sogar verstehen und begleiten können
- Du willst Beziehungen aufbauen und halten lernen, in denen Du Dich wohl fühlst.

**Schon klar:** Das ist nicht alles mit ein paar Gruppensitzungen getan. Aber wir können uns zusammen auf den Weg machen.

Angst oder etwas Unsicherheit ist bei allen Teilnehmern am Anfang normal. Du kannst Dir sicher sein, dass wir uns mit Dir gemeinsam darum bemühen, dass die Gruppe für Dich zu einem positiven Ort wird. Sollten sich Probleme ergeben, haben wir dafür ein offenes Ohr und unterstützen Dich.

**Achtung:** Wenn Du für neue, positive Erfahrungen noch nicht offen sein kannst, dann ist die Gruppe vielleicht noch nicht der richtige Ort für Dich. Dann wäre zunächst eine Einzeltherapie besser geeignet.

**Unser Angebot:** Wir wollen etwas weniger: „über Probleme reden“. Wir möchten mehr: dass Du erfahren kannst, was in Dir los ist, was Du brauchst und wie Du Gefühle positiv beeinflussen kannst. Dabei nutzen wir körperorientierte Methoden wie, Achtsamkeitsübungen (Körperwahrnehmung), Imagination (wir stellen uns bestimmte gute Dinge vor), feeling seen (Gefühle werden rückgemeldet und Bedürfnisse symbolisch befriedigt), gestalterische Methoden, Körperübungen (z.B. aus Yoga, Qigong etc.), Meditation, Ausagieren (Gefühle rauslassen☺).

**Anmeldung:** Alle Fragen kannst Du mit uns in einem Vorgespräch klären und wir können gemeinsam herausfinden, ob die Gruppe für Dich ein guter Ort sein kann.

Anmeldung unter <https://www.comedicum-landshuterallee.de/anmeldung-kontakt/> oder telefonische Anmeldung: 089 /189516913

**Termine:** Die Jugendlichengruppe Body and Mind (14-18 J) beginnt am 21. Oktober, 8 Sitzungen, 14.00 Uhr, 14-tägig