

# Information

# Kunsttherapien

## Bothmer®-Therapie

*Bothmer®-Gymnastik und Spacial Dynamics®*

*Einzel- oder Gruppentherapie*

*WIE* wir uns bewegen und mit unserem Körper halten, ist Ausdruck unserer komplexen Persönlichkeit. Durch die achtsame Arbeit mit dem Körper und seinen Bewegungen im Raum entsteht ein sprechendes Bild. Es spiegelt auch seelische Muster wieder, die sich im Laufe der Biographie (insbesondere durch Krankheiten, Krisen oder Traumatisierungen) gebildet haben. Ungleichgewichte können so erkannt und für den Betroffenen *fühlbar* werden.

Bothmer®-Therapie kann hier durch Bewegung neue Wege öffnen, die durch unsere alten Muster und Gewohnheiten nicht zugänglich waren.

Gesunde Urbilder und die weisheitsvolle, dreigliedrige Körperorganisation geben uns dabei Orientierung. Durch deren Wahrnehmung können wir ein stimmiges Gefühl für unseren Körper, den Raum sowie ein gesundes Maß im Handeln finden. Das verbessert unser Körpergefühl, schafft Selbstvertrauen und lässt uns freier mit unserer Mit-Welt in Beziehung treten.



Wie groß ist mein *Persönlicher Raum* ?



Neue Schritte können mit Unterstützung des Therapeuten gefunden und geübt werden. Sie werden zur leibhaftigen Erfahrung! So spricht diese Bewegungstherapie unseren Körper mit seinen verschiedenen Sinnen, unsere Gefühle und unser Bewusstsein an. Selbst-Bewusstsein kann wachsen und die vitalen Selbstheilungskräfte werden dabei angeregt.



Körper und Bewegung - ein Tor für Veränderung

# Die Kunsttherapie stellt sich vor:



**Matthias Lander** arbeitet als **Bothmer®-Gymnast und Schauspiel-Therapeut** seit 2006 im Krankenhaus Lahnhöhe. *Die Weisheit des Körpers und des Umraumes kann dem einseitigen Verstandeswissen hilfreich zur Seite stehen und neue Türen öffnen. Dadurch werden lebensfördernde Prozesse impulsiviert, sodass ich dazu kommen kann der Zukunft neue Gesten anzubieten.*