

Gruppentherapie Körper- und Bewegungstherapie für Frauen mit Essstörungen

„Habe ich meinen Körper verloren,
so habe ich mich selbst verloren.
Finde ich meinen Körper so finde ich mich selbst.
Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.
Ohne diesen Leib bin ich nicht, und als mein Leib bin ich.
Nur in Bewegung aber erfahre ich mich als mein Leib,
erfährt sich mein Leib, erfahre ich mich.
Mein Leib ist die Koinzidenz von Sein und Erkenntnis,
von Subjekt und Objekt.
Er ist der Ausgangspunkt und das Ende meiner Existenz.“
(Zitat von Vladimir Iljine 1965)

Beschreibung der Gruppentherapie

Die Förderung der Selbstwahrnehmung durch achtsames Hinspüren in der Ruhe und in Bewegung, in der direkten Berührung, allein und in Partnerarbeit ermöglicht, sich den Leib (Körper) wieder anzueignen, d.h. die eigenen Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen.

Sich spüren, heisst eine Grundlage schaffen sich zu respektieren.

In spielerischer Bewegung im Raum bis hin zum freien Tanz kann Neues ausprobiert und die eigene Lebendigkeit wieder erlebt werden.

Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, UniversitätsSpital Zürich, Zentrum für Essstörung, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich.

Wann

Die Gruppe findet donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr in wöchentlichen Abständen statt. Die erste Sitzung gilt als Schnupper- und Informationstreffen. Ein Einstieg in die Gruppe ist nach einem Abklärungsgespräch möglich. Den Zeitpunkt des jeweiligen Startes einer neuen Gruppe erfahren Sie bei Annette Escher.

(Kleidung: Bequeme Trainingshose, T-Shirt, Pulli, rutschsichere Socken, eigene Wolldecke)

Leitung

Annette Escher, Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin FPI / EAG am Zentrum für Essstörungen

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Anmeldung

Abklärungsgespräch zur Diagnostik und Indikation: Frau Franziska Held-Beck und Team, Esssprechstunde, Zentrum für Essstörungen, Tel. Zentrale 044 255 52 80

Information: Annette Escher, Bewegungstherapie (Tel. 044 /255 50 82) Email:

annette.escher@usz.ch

Während der Gruppentherapie ist eine Einzelpsychotherapie empfohlen und von Vorteil.

