

Arbeitsschwerpunkte:

Depressionen

**Schlafstörungen
und Entspannungstraining**

Angst- und Panikattacken

Behinderung

Burn Out / Arbeit und Beruf

Selbstwert / Selbstunsicherheit

**Unzufriedenheit mit
dem eigenen Körper**

**Lebensfreude / Lebenslust
entdecken**

**Beziehungsprobleme
und sozialer Rückzug**

Gewalterfahrungen

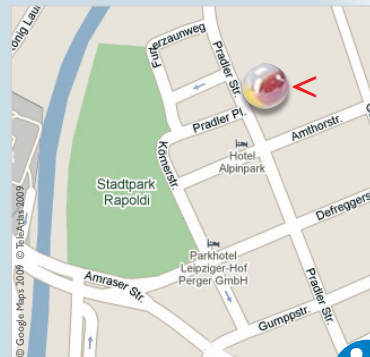
Zwänge



Mag^a Ulrike Gritsch

Klinische und
Gesundheitspsychologin

Psychotherapeutin
in Ausbildung
unter Supervision



Die Praxis ist barrierefrei.



Psychotherapeutische Praxis
6020 Innsbruck, Pradlerstraße 29d
Mobil: 0699 - 109 88 404
u.gritsch@tele2.at



Psychotherapeutische
Praxis für Konzentrierte
Bewegungstherapie

Mag^a U l r i k e
GRITSCH

Einzeltherapie
Gruppentherapie
Selbsterfahrung
Coaching

Die Konzentrative Bewegungstherapie ist seit 2001 die erste vom Bundesministerium für Gesundheit anerkannte körperorientierte psychotherapeutische Methode. Die wissenschaftliche Basis bilden:

Psychodynamische Theorien
Neurophysiologie
Entwicklungspsychologie
Bindungstheorie

Alles, was wir erleben, fühlen und tun hinterläßt Spuren in unserem Körper. Umgekehrt beeinflussen unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Körper, wie wir uns fühlen und was wir erleben.

Ziel der konzentrativen Bewegungstherapie ist ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper im Alltag und in jeder Beziehung. Über den Körper lassen sich Fragen und Antworten entwickeln, die helfen können, neue Wege zu beschreiten und brachliegende oder vergessene Fähigkeiten zu entdecken.

Wichtig ist es, für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse (wieder) sorgen zu lernen. Fragen, die die körperliche und psychische Ebene gleichzeitig ansprechen, sind zum Beispiel:

- In welcher Lage befinde ich mich gerade?
- Wo ist mein Platz?
- Wo sind meine Grenzen?
- Wie sage ich Nein?
- Wie sage ich Ja?
- Wen oder was halte ich mir vom Leib?
- Welche Bedeutung haben meine körperlichen Beschwerden?
- Wo und wie verspüre ich Lust und Lebensfreude?
- Was ist, wenn nichts mehr weitergeht?

