



Claudia Dorka

Gestalttherapeutin & Coach

Bewegung / Veränderung / Wachstum

Empowerment – Frau im Fokus

- Kreative Selbsterfahrung für Frauen von 18 bis 88 -

Wo: Vielleicht bei euch/Ihnen...

Wann: 4 Tage (einzeln buchbar)

1 Workshop-Tag. 1 Thema. 2 Workshop-Leiterinnen. Eine fast 30. Eine fast 60.

Elisa Barth ist Kunsttherapeutin und Claudia Dorka ist Gestalttherapeutin & Coach. Wir setzen Impulse und kommen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ins Gespräch, experimentieren, erkunden. Wir sammeln Erfahrungen, wenden das, was zum Thema gehört spielerisch von rechts auf links und nutzen dabei auch kreative Elemente aus der Kunsttherapie und der Theaterarbeit.

Wer bist du, Frau?!

WK1: 8 Stunden

Wer bist du, Frau?! Jung, alt, Mutter, Kind, queer, Partnerin, Schwester, hipp, konservativ, urban, einfach so und wie noch...? Wir gehen gemeinsam und jede einzelne für sich auf eine Entdeckungsreise. Frausein ist ein weites Feld: spannend, wo ich mich, du dich, wir uns platzieren werden.

(M)ein Körper & ich...

WK2: 8 Stunden

(M)ein Körper & ich... passen zusammen, finden sich doof, kommen prima klar, wissen noch wenig voneinander, gehen gemeinsam auf eine Reise. Wie erlebe ich Wertung und Bewertung? Definieren mein eigenes Körperbild oder die Augen anderer wer ich bin? Was macht altern mit mir? Wie komme ich in Kontakt mit meinem Körper? Was geht mir unter die Haut? Lebe ich mit, durch, gegen ihn?



Claudia Dorka

Gestalttherapeutin & Coach

Bewegung / Veränderung / Wachstum

Stark sein ist alles?!

WK3: 8 Stunden

Stark sein ist alles?! Stärken und Schwächen suchen und finden. Der Möglichkeitsraum: beides zulassen können, keines wollen und doch das eine und das andere – spontan, bewusst, gezielt, absichtslos – leben, verstecken, nutzen, finden. Wir gehen auf Spurensuche.

Wohin geht's Frau?

WK4: 8 Stunden

Wohin geht's Frau?! Wo stehe ich gerade? Wollte ich dahin? Woher weiß ich das? Habe ich eine Idee davon, was noch in mir schlummert? Wer bestimmt, wie es weitergeht? Wovon träume ich? Spüre ich eine Sehnsucht? Darf die sein? Und was dann? In welchen Schuhen gehe ich: meine, deine, ihre, seine? Eine Forschungsreise durch Vertrautes über Unbekanntes hin zu Neuem.

Maximale Gruppengröße 16 Teilnehmerinnen.

Dies ist ein Selbsterfahrungskurs und kein therapeutisches Angebot.

Die Teilnahme ersetzt keine Psychotherapie.

Fragen: info@claudia-dorka.com