



# **Bioenergetische Übungen für Gestalttherapeut\*innen:**

## **Selbsterfahrung, Fortbildung, kollegialer Austausch**

### **in wohltuender Umgebung**

Bioenergetische Übungen öffnen einen körperlich-emotionalen Erfahrungsraum. Der Workshop bietet dazu einen fundierten Zugang: Am eigenen Leib wird die heilsame Wirkung der Übungen spürbar, die die organismische Selbstregulation fördern und Erstarres wieder lebendig werden lassen. Gelegentlich lösen Übungen weitergehende Selbsterfahrungsprozesse aus, die im haltenden Rahmen des Gruppenkontextes therapeutisch verarbeitet werden können.

*Lebendigkeit, Wohlbefinden und Klarheit stellen sich ein.*

Während der Workshoptage wechseln sich körperliche Übungseinheiten mit Reflexionseinheiten in der Gruppe ab.

Die Reflexionseinheiten helfen, die Übungen und das therapeutische Modell dahinter besser nachzuvollziehen und Ideen für eigene Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen therapeutischen Settings zu entwickeln. Fallvignetten aus meiner eigenen Arbeit mögen als Anregung für die Integration bioenergetischer Elemente in die gestalttherapeutische Einzelarbeit dienen. Bioenergetische Übungsgruppen sind ein weiteres Anwendungsfeld, genauso wie Gruppensettings in therapeutischen Kliniken oder Selbsterfahrungsseminaren.

Der Workshop gibt Impulse, sich der körperlich-emotionalen Ebene wieder mehr zuzuwenden und lädt ein, (wieder) mehr Freude und Mut zu finden, mit Klient\*innen – und mit sich selber - körperliche Erfahrungen zu machen.

Sehr unterstützend wirkt dabei das wunderbare Tagungshaus am Rande des Dorfes Weigenheim, in dem wir als Gruppe alleine sind, großzügig bekocht werden und uns in einem freistehenden, achteckigen Gruppenraum aus Holz ganzheitlich ausdrücken können. Es gibt eine Sauna, einen Außenpool und die weite fränkische Landschaft mit verzauberndem Herbstlicht lädt uns ein.

Datum: 8. - 11. 10. 2026 (Beginn: 8. 10. 18h, Ende: 11. 10. ca. 13.30)

Ort: Tagungshaus Weigenheim <https://www.tagungshof.de>

Gruppengröße: 12-16 Teilnehmende

Kosten: Seminargebühr 450,- € ; Unterkunft und Vollverpflegung 255,- € (dies wird mit dem Leiter des Hauses Reinhard Schoeller vor Ort abgerechnet)

Leitung: Katharina Stahlmann; Gestalt- und Traumatherapeutin; Supervisorin 0179-8519014  
gestalt@k-stahlmann.de [www.k-stahlmann.de](http://www.k-stahlmann.de)

Anmeldung: Bitte melde Dich per mail bei mir an, gib Deine Postadresse an und überweise anschließend die Teilnahmegebühr, dann ist Dein Platz gesichert. IBAN: DE37 5504 0022 0213 0649 00.

Solltest Du kurzfristig nicht teilnehmen können, bekommst Du Deine Gebühr zurück, wenn statt Deiner jemand anders teilnimmt.