



# Mein Körper

## Mein Kunstwerk

### Gestalttherapeutisches Frauen-Wochenende

### Selbstbegegnung durch Körperabdrücke

Welches Bild hast du von deinem Körper?

Wie sehr ist dieses Bild von Erwartungen und Idealen geprägt?

Was wird in dir lebendig, wenn du dich auf deinen Körper einlässt?

27.-29.03.2026  
in Witten

An diesem Wochenende laden wir dich innerhalb einer geschützten Frauengruppe dazu ein, deinem Körper in seiner Einzigartigkeit und Lebendigkeit zu begegnen.

Wir begleiten dich achtsam dabei, dein inneres Erleben in Form von Körperabdrücken in Originalgröße sichtbar werden zu lassen (die Abdrücke können unbekleidet oder in enganliegender Kleidung entstehen).

Unsere Arbeit basiert auf der Gestalttherapie, die dazu einlädt, innere Themen nicht zu analysieren, sondern bewusst zu fühlen, im Körper zu spüren und kreativ zum Ausdruck zu bringen. Im Mittelpunkt steht das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt - und die Frage: Wie bin ich in diesem Moment mit mir und der Welt in Beziehung?

Es ist keine Vorerfahrung nötig.

### **Zeitlicher Rahmen und Seminarort:**

Freitag, 27.03.2026, 19 Uhr - Sonntag, 29.03.2026, ca. 14 Uhr  
Praxis für Gestalttherapie, Kämpenstraße 31, 58456 Witten

### **Wer begleitet dich?**

Mara Münnighoff – Gestalttherapeutin  
Heilpraktiker Psychotherapie i. A.  
Betriebswirtschaftslehre B.A.

Rebekka Zygan – Gestalttherapeutin  
Künstlerin



### **Kosten:**

290 € + 50 € Material (in Absprache vergünstigt)

### **Anmeldung:**

Schreibe uns einfach eine E-Mail an [gestalt-therapie@web.de](mailto:gestalt-therapie@web.de). Nach deiner Anmeldung führen wir ein telefonisches Vorgespräch, um uns vorab kennenzulernen und Fragen zu klären.

### **Weitere Informationen:**



[www.mara-mue.de](http://www.mara-mue.de)



[www.rebekkazygan-gestalt.de](http://www.rebekkazygan-gestalt.de)