

Doma ve svém těle // Doma ve své síle

Na tělo zaměřená skupinová terapie

(skupina osobního růstu)



Základem naší společné práce bude bezpečné prostředí, ve kterém má každý člen možnost prožít, vyjádřit a sdílet co pro svůj růst potřebuje. Na tělo zaměřená terapie vede naši pozornost k hlubšímu uvědomění těla – emocí – mysli a jejich vzájemné provázanosti. Každé setkání budeme věnovat čas i tréninku všímavosti – mindfulness, práci s dechem a bioenergetickým cvičením. Cvičení budou zaměřená na podporu hlubokého uvolnění, znovuoživení životní energie – podporu jejího proudění. Práce s tělem také oslovuje místa v těle/mysli, kde jsou nějaké bloky skrze které je proudění prožívání a uvolnění zastavováno. Na setkáních pak má každý sám za sebe skrze cvičení možnost zkoumat jednotlivá témata, která skrze sdílení v kruhu skupiny a následnou práci mohou být uvolněna a otevírat prostor pro další změnu.

Termíny: 13.4. - 28.6. 2020, pondělí 17:00 – 19:00

Terapeuti: Mgr. Veronika Klemková, Mgr. Karolína Vodičková

Přihlášky zasílejte na: klempova.veronika@gmail.com

Veronika Klemková

Pracuji jako psychoterapeutka, kde se dlouhodobě věnuji práci s tělem a prohlubování vědomého kontaktu s autenticitou, spontaneitou, životní energií. Prohlubování kontaktu se sebou skrze tělo přináší léčivý, osvobozující potenciál a přináší nám zdroje pro změnu, které jsou k dispozici uvnitř nás samých.

Absolvovala jsem pětiletý mezinárodní výcvik v Integrativní na tělo orientované psychoterapii (www.capzt.cz), roční výcvik v supervizi a koučování, tříletý výcvik v Satiterapii (www.satiterapie.cz), intenzivní mezinárodní výcvik zaměřený na studium změněných stavů vědomí (Center For Sacred Studies www.centerforsacredstudies.org).

V rámci sítě terapeutů organizace Diabasis pracuji také jako terapeut pod supervizí u Michala Vančury, kde pomáháme klientům, kteří procházejí psychospirituální krizí. Vedu kurzy focusingu, a další odborné semináře. Na JAMU v Brně učím studenty práci s dechem, bieneregtická cvičení, práci s tělem, kde směřujeme k rozvoji uměleckého potenciálu při profesionální hře na hudební nástroj.

Jsem členem České asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo (ČAPZT), zakladatelkou neziskové organizace Renadi o.p.s., která pomáhá rodinám při potížích se závislostí.

www.psychoterapie-suranova.cz

Karolína Vodičková

Žiju v přesvědčení, že naše těla jsou kronikami našeho života. A pokud chceme víc rozumět sami sobě a posouvat se tak ve svém rozvoji vpřed, je potřeba se v nich učit číst. Mluvím teď hlavně z osobní zkušenosti. Mám za to, že právě vnímavost k tělu (a práce s ním) mi pomáhá se vyznat v tom, na co můj rozum nestačí. Přirozeně se tohle propojení těla a mysli odráží i v mojí práci.

Vystudovala jsem psychologii, absolvovala kurz práce s lidmi v krizi, nyní jsem ve výcviku integrativní skupinové psychoterapie (INSTEP).

Už při studiích jsem jako dobrovolník vedla skupinu zaměřenou na práci s tělem v Černovické nemocnici. Po škole jsem nastoupila jako tetapeutka pro osoby se závislostí a jejich blízké (Renadi). Aktuálně trávím čas péčí o ročního syna (což rozhodně není dovolená, spíš další výcvik!).

Před tím posledním jsem hodně času trávila na různých pohybových a sebepoznávacích workshopech a vůbec vyjíždala všemožné příležitosti, jak se pohybově vyřádit a zaexperimentovat si. Teď dávám přednost spíš relaxu v sauně, józe a meditaci a jen občasnému tanečnímu řádění se sluchátky třeba s kočářem v parku. Jak si tělo poručí :-).