



Christoph Steinmetz

# *Lebendig und verbunden*

Eine unterstützende Gruppe mit Elementen aus  
Gestalt-, Musik- und SE-Traumatherapie



5 Termine, dienstags 14täglich 18 – 20:30 Uhr:  
10.01., 24.01., 07.02., 21.02. und 07.03.2023

Gleimstr. 37, 10437 Berlin

Kosten: 250 €

Gruppengröße: 3 – 4 Teilnehmende

Anmeldung:

[post@christoph-steinmetz.de](mailto:post@christoph-steinmetz.de)

oder 030 39877977



## *Beginn*

Wir eröffnen den Abend jeweils mit einer Übung oder einem Spiel mit Instrumenten oder der Stimme. Das stärkt unsere Selbstwahrnehmung und die Verbundenheit untereinander.



## *Hauptteil*

Jetzt ist Raum für Einzelarbeiten. Ich begleite dich in deinem Prozess Schritt für Schritt. Nicht nur die kognitiven, sondern auch die körperlichen und emotionalen Aspekte spielen hier eine Rolle. Veränderung wird möglich, wenn du neue, positive Erfahrungen machst.

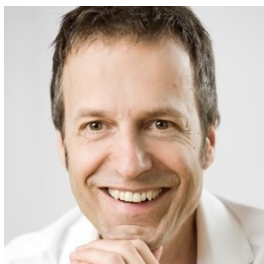


## *Abschluss*

Gemeinsames Singen und Spielen auf Instrumenten rundet den Abend ab.

Du brauchst für die Teilnahme an der Gruppe keine musikalischen Vorkenntnisse.

Mehr erfahren: [www.christoph-steinmetz.de](http://www.christoph-steinmetz.de)



Christoph Steinmetz

Dipl.-Musiktherapeut

Gestalttherapeut

SE-Traumatherapeut