

## Gruppe

### Präsenes Begegnen

mit dem IBP-KEK-Modell

Das **KEK-Modell** – Körper, Emotion, Kognition – von **IBP – Integrative Body Psychotherapy** – dient der Schulung der Selbstwahrnehmung.

Ziel der Gruppe ist das wertfreie Beobachten und Mitteilen des eigenen Erlebens in den drei Erlebnisdimensionen:

- Körper (Körperempfindungen, Impulse)
- Emotionen (Gefühle)
- Kognitionen (Gedanken, innere Bilder).

Bei regelmässiger Ausführung lässt sich ein:e wohlwollende:r innere:r Zeug:in/Beobachter:in aufbauen. Körperliche, emotionale und gedankliche Prozesse lassen sich bewusster wahrnehmen, ohne dass wir uns mit ihnen identifizieren. Das macht uns unabhängiger von alten Erlebens- und Verhaltensmustern. Die Übung hilft auch, Bedürfnisse besser wahrzunehmen und eröffnet uns mehr Wahlmöglichkeiten.

- Leitung:** Christina Mächler  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin/Körperpsychotherapeutin IBP
- Zeit:** 1-2x/Monat – Freitag, 15:30 bis max. 17:00 (je nach Gruppengrösse)
- Ort:** Untertor 14, 8400 Winterthur
- Teilnehmerzahl:** 3-8
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, die es erlaubt, auf dem Boden zu sitzen, Wasserflasche
- Voraussetzungen:** Ein Vorgespräch mit der Leitung, auch online möglich (wird separat in Rechnung gestellt).
- Kosten:** Über die Grundversicherung gedeckt bei ärztlicher Anordnung für Psychotherapie. Selbstzahler 50.- pro Sitzung.
- Kontakt:** Christina Mächler  
contact@cmaechler.com – 079 274 55 41