

# TAO Therapeutische Arbeitsgemeinschaft Oppumer Straße

Birgit Hartkopf | Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Werner Rabbe | Gestalttherapeut  
Ulrich Meuskens | Core Energetic Practitioner

Oppumer Str. 63, 47799 Krefeld  
Tel. 02151/3290597

## **Tag der offenen Tür am 20. Mai 2017**

### **„Gute Gefühle stärken die Gesundheit“**

Am **20.05.2017 von 10:00 bis 18:00 Uhr** laden dich die drei Therapeuten Birgit Hartkopf, Werner Rabbe und Ulrich Meuskens zum Tag der offenen Tür in ihre Praxen auf der Oppumer Str. 63 in Krefeld ein. An diesem Tag kannst du Fragen rund um die Familien-, Gestalt-, und Körpertherapie stellen.

In unserem kostenfreien Rahmenprogramm bieten wir dir die Möglichkeit, Erfahrungen mit unseren unterschiedlichen Therapieangeboten zu machen.

### **Programm: "Gute Gefühle stärken die Gesundheit"**

10:30 Uhr

#### **Bioenergetische Übungen** (Birgit Hartkopf)

Mit Hilfe der bioenergetischen Übungen nimmst du deinen Körper mit seinen Haltungs- und Spannungsmustern gezielt wahr. Durch abwechselndes Anspannen und Loslassen förderst du deinen Energiefluss, löst deine Verspannungen und fühlst dich so lebendiger und beweglicher. Du bekommst eine tiefere Atmung und dadurch mehr Zugang zu deinen Gefühlen. Du fühlst dich freier und offener.

12:00 Uhr

#### **Gestalttherapeutisches Familienstellen** (Werner Rabbe)

Das gestalttherapeutische Familienstellen ist eine sehr effektive, bewegende und befreiende Methode, mit der du dich zusammen mit anderen in das Familiensystem eines Menschen hineinfühlen kannst. Wenn du selbst deine Familiensituation anschauen willst, solltest du dich vorher mit mir in Verbindung setzen.

14:00 Uhr

**Stresslösende Körperübung** (Birgit Hartkopf)

Mit Hilfe dieser Übung kannst du dich entspannen und Stress auf der körperlichen Ebene lösen. Es geht dabei darum, dass ein neurogenes Zittern hervorgerufen wird und dein Körper so zittert und schüttelt wie er es braucht ohne dass du darüber nachdenken musst. Dadurch kann sich dein ganzer Organismus in der Tiefe entspannen.

15:00 Uhr

**Core-Energetik in der Praxis** (Ulrich Meuskens)

Mit diesem Workshop biete ich dir eine Einführung in die Core-Energetik an. Mit praktischen Übungen zum Stand, zur Atmung und zu Bewegungen möchte ich dir die Grundlagen dieser Therapieform vermitteln. Mit Hilfe der Core-Energetik ist es möglich, einen verbesserten Kontakt zu deinem Körper und damit auch zu deinen Emotionen zu bekommen.

16:00 Uhr

**Mein(e) Partner(in) macht eine Therapie** (Werner Rabbe)

Mit diesem Angebot möchte ich dir Fragen rund um das Thema Therapie beantworten. Wie lange dauert eine Therapie? Wie kann ich meine(n) Partner(in) unterstützen? Was bedeuten die Veränderungen bei meinem Partner oder bei meiner Freundin für unsere Beziehung? Leichter als mit Worten lässt sich der therapeutische Prozess mit persönlichen Erfahrungen begreifen. Du kannst hier selbst einmal ausprobieren wie sich Gestalttherapie anfühlt.

17:00 Uhr

**Herz-Chakra Meditation** (Ulrich Meuskens)

Diese dynamische Meditationstechnik wird in der Gruppe durchgeführt und ist für dich leicht zu erlernen. Mit Musik und wiederkehrenden Bewegungsabläufen erhätst du die Möglichkeit Offenheit und „Herzkraft“ für dich selbst und für andere Menschen zu entdecken.

[www.birgit-hartkopf.de](http://www.birgit-hartkopf.de)  
[www.gestalttherapie-rabbe.de](http://www.gestalttherapie-rabbe.de)  
[www.praxis-meuskens.de](http://www.praxis-meuskens.de)