

## GehaltenSein - bei mir selbst ankommen im Kreis mitfühlender Hände

GehaltenSein ist ein Gruppenangebot, in dem 3-6 Personen sich gegenseitig auf eine sehr schlichte und sehr wirkungsvolle Weise Unterstützung geben. Tiefe Entspannung, ein wachsendes Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung und höchste Wirksamkeit gegen anhaltende Stressbelastung sind nur einige der wohltuenden Wirkungen dieser Arbeit.

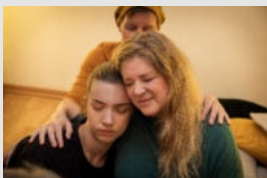


### Wie läuft so ein Nachmittag ab? Wie kann ich mir das vorstellen?

Eine Person geht in die Rolle der Empfangenden und spürt nach, durch welche Körperhaltung sie sich selbst wohl tun kann:

Will ich mich hinsetzen? Legen? Einrollen?...

Anschließend kann sie Andere aus der Gruppe bitten, durch schlichte Berührungen zur weitergehenden Entspannung beizutragen: dem Kopf einen Halt geben? Die schmerzende Schulter stützen? ...



Die Angesprochene spürt nach, auf welche Weise sie der Bitte nachkommen kann, ohne dass sie dabei selbst in die Anstrengung geht.

So entfaltet sich ein Prozess, der in immer spürsameren Kontakt und in immer tiefere Entspannung führt. Der Raum atmet Vertrauen und Zuwendung. Es tut allen wohl.



Nacheinander bekommt jedes Gruppenmitglied, das möchte, in dieser Weise ihren eigenen „gehaltenen Raum“.

### Leitung

Annika Köppern (die in grün)

Heilpädagogin, Psychosynthese-Therapeutin, System. Naturcoach, Meditationsanleiterin

Elisabeth Feldtkeller (die in gelb)

Theologin, Trauerbegleiterin, Reiki-Praktizierende

### Termine:

14.3. / 28.3. / 11.4. / 16.5. / 20.6. / 18.7. / 29.8. / 26.9. / 24.10. / 28.11. / 12.12. 2025  
jeweils 16:00 – max. 20:00 Uhr

**Ort:** Communio / Wielandstraße 38 / 12159 Berlin -Friedenau (5 Min von S-Bahnhof Friedenau)

**Finanzieller Ausgleich:** 75 EUR pro GehaltenSein-Abend

**Fragen & Anmeldung:** Mail [kontakt@annika-koepfern.de](mailto:kontakt@annika-koepfern.de) / Tel. 0151 - 24255946

### Was sagen andere Teilnehmerinnen?

„Die Stille und das Langsam sein hat mir ermöglicht zu spüren: Was ist mein eigener Rhythmus? Mein eigenes Tempo? Mein eigener Raum? Das hat lange nachgewirkt!“

„Ich war überwältigt von der Erfahrung: „Ich bin genau richtig so wie ich bin.“

„Ich habe erlebt, der Körper kann etwas, was der Kopf nicht kann: im Halten anhalten, sich entspannen, loslassen, da sein.“

„Wenn der Körper Frieden findet, kann auch der Kopf in diesem friedlichen Zuhause ankommen.“

„Ihr habt Vertrauen in euch gegenseitig, in die Situation, in mich – und ich darf tun. Das sauge ich auf. Das geht direkt in einen Raum in mir, der unterversorgt ist. Dort wird Vertrauen eingespeist. Und wird umgewandelt in Selbst Vertrauen, Selbst-Akzeptanz. Ich ahne, dass dieser Raum in mir mit jedem Mal größer und stabiler wird.“