

A photograph of a hand with light-colored nail polish gently touching a dark, moss-covered tree trunk. Green ivy leaves are visible on the left side of the frame. The overall tone is natural and earthy.

# *Leben gestalten* Kontakt erleben

EINE GESTALT THERAPEUTISCHE  
HALBJAHRESGRUPPE

**TRETE IN ECHTEN KONTAKT.**

**MIT DEINEM INNEREN ERLEBEN.  
MIT DEINEM KÖRPER.  
UND MIT ANDEREN.**

STARTWOCHENENDE AM 07.+08.11.2026  
DANN MONATLICH AN EINEM FREITAGABEND

**Das erwartet dich:**

Unsere Arbeit basiert auf der Gestalttherapie, die dazu einlädt, innere Themen nicht zu analysieren, sondern bewusst zu fühlen, im Körper zu spüren und kreativ zum Ausdruck zu bringen. Im Mittelpunkt steht das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt - und die Frage: Wie bin ich in diesem Moment mit mir und der Welt in Beziehung?

Dabei begegnen dir Elemente der Körperarbeit, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Bewegung, Ausdruck und kleine Rituale.

**Zeitlicher Rahmen:**

Startwochenende: 07.+08.11.2026

Dann monatlich an Freitagen von 17.00 bis 21.00 Uhr:  
20.11.26, 18.12.26, 29.01.27, 19.02.27, 19.03.27

**Seminarort:**

Gestaltinstitut In Kontakt, In der Badestube 33, Marburg

**Kosten:**

Startwochenende 190 €

5 Monatsraten (November 26 bis März 27) von jeweils 75 €  
(Ermäßigung nach Absprache möglich)

**Wer begleitet dich?**

Rebekka Zygan  
Gestalttherapeutin  
Künstlerin

Ralf Tonner-Zech  
Chemie-Professor  
Gestalttherapeut i.A.

**Anmeldung und Fragen:**

Schreibe uns gerne unter [erleben.gestalten@gmail.com](mailto:erleben.gestalten@gmail.com), wir melden uns und verabreden ein telefonisches Kennenlernen.