

Mit Dir selbst im Kontakt sein

# Emotionale Körperarbeit und Embodiment

8 Monate für gute Beziehungen zu Dir und anderen  
Oktober 2026 - Juni 2027



- *“Ich werde von meinen Gefühlen oft regelrecht überschwemmt!”*
- *“Oft spüre ich mich und meinen Körper kaum.”*
- *“Ich weiß nicht was ich wirklich will.”*

Bei manchen persönlichen Themen reicht kein Reden. Oft, weil sie in sehr heftigen oder sehr frühen Ereignissen wurzeln und “verkörpert” sind. Denn **der Körper vergisst nicht**.

Hier, in diesem **sicheren Raum** können sie sich zeigen und transformieren. Hier haben **alle deine Emotionen** Platz:

Deine Wut – die dir helfen kann, dich besser abzugrenzen.

Die Liebe – die Mut für Nähe sucht.

Deine Trauer – die emotionale Wunden heilen möchte.

Deine Angst und Panik – mit der du umzugehen lernen kannst.

Die Lebensfreude – die angefacht und gestärkt werden möchte.

Und noch so viel mehr, was dein Leben reicher macht.

## Du stärkst dein Selbst-Vertrauen

Hier drängt dich nichts. Du hast genug Zeit, dich kennenzulernen und auszuprobieren, in deinem Tempo dranzubleiben und dort vorwärts zu tasten, wo es sich für dich gut und richtig anfühlt.

Die feste Gruppe und das besik@-Konzept bieten dir den geschützten Rahmen dafür. - Achtsames besik@-Bonding und Übungen aus der Traumaarbeit unterstützen deine ganz individuelle Entwicklung.

## WIE WEITER

- Bekunde Dein Interesse oder stelle Deine Fragen per SMS oder eMail.
- Wir telefonieren, um abzuklären, dass dieses Angebot zu Dir passt.
- Du meldest dich an und im Oktober beginnen wir.

**Thomas Horst Lemke** begleitet seit über 20 Jahren Menschen auf dem Weg zu einem stimmigeren Leben.

Er ist Coach und Berater in Leipzig und Dresden, Systemischer Therapeut und Berater, Ausbilder für Menschen, die mit Menschen arbeiten, und leitet das DISA in Dresden

## KONTAKT

SMS und Whatsapp: **0179 50 80 772**

eMail: **lemke@thomashorstlemke.de**

Thomas Horst Lemke, Beratung & Coaching, Breitenfelder Str. 12, 04155 Leipzig

## ORGANISATORISCHES

### 8 Gruppenabende

geplante Termine:

29.10.2026, 19.11.2026,

17.12.2026, 21.01.2027

25.02.2027, 01.04.2027

29.04.2027, 03.06.2027

jeweils 18.30 - 21.30 Uhr,

in Leipzig in der Innenstadt

individuelles Arbeiten in der Gruppe - etwa 8 Personen

Zwischen den Terminen erhältst Du als Unterstützung für deine Prozesse Hinweise **für Zuhause** und dazu auch **Support per Whatsapp oder Telefon** von mir persönlich.

Zahlung: 920€,

bei Anmeldung bis 31.8.26 850€ (480€ als Ratenzahlung -8x60€-möglich, Rest als Anzahlung vor Kursbeginn)

