



## Heilsame Körpererfahrung nach traumatischen Erlebnissen

Ihren Körper zu fühlen bedeutet, Aufregung, Anspannung oder Leere wahrzunehmen?  
Sie möchten am liebsten nichts mit ihm zu tun haben?  
Emotionen und Körperempfindungen machen Ihnen Angst?  
Sie haben Angst vor Berührung?

---

**Doch Sie möchten sich in Ihrem Körper wieder mehr zuhause fühlen?**

Nach einer Gewalterfahrung fühlt sich der Körper oft nur noch wie ein Ort des Schreckens an. Doch gerade im Körper liegen verschiedene Möglichkeiten für mehr Wohlbefinden und Heilung.

---

Nach 10 Jahren Erfahrung im „Massageprojekt für traumatisierte Frauen“ bieten wir Ihnen zusätzliche Methoden, um Zugang zu Ihrem Körper zu bekommen.

Sie können beispielsweise erleben:

- wie Sie Zugang zu Ihrem Körper finden können, **indem** Sie Ihren Empfindungen nachspüren und durch Begleitung erleben, dass dies nicht bedrohlich sein muss
- wie Sie sich besser beruhigen können, **indem** Sie durch die Therapeutin mit einer Berührung z.B. am Rücken unterstützt werden
- wie Sie mit schwierigen Gefühlen besser umgehen können, **indem** Sie Ihren Körper in das Erleben mit einbeziehen
- wie sich Verspannungen lösen können, **indem** Sie eine Massage bekommen

Die Körperpsycho- und Physiotherapeutin **Nicole Scheuba** bietet dieses Projekt in Kooperation mit dem **Kölner Frauennotruf** speziell für gewaltbetroffene Frauen an.

- Die Folgen von Traumatisierungen (körperlich, psychisch etc.) sind bekannt
- Sie werden respektvoll und achtsam behandelt
- Sie bestimmen Ihre Grenzen
- Sie bestimmen, worauf Sie sich einlassen wollen und in welcher Geschwindigkeit
- Sollten unangenehme Gefühle und Bilder auftreten, unterstützen wir Sie, sich wieder zurecht zu finden
- Sollten Sie weiteren Gesprächsbedarf haben, ist der Notruf für vergewaltigte Frauen gerne für Sie da

#### **Kosten:**

Für 55 Minuten Aufenthalt: 12-20 € Spende nach Selbsteinschätzung. Weitere Reduzierungen sind im Einzelfall nach Absprache bei der Terminvereinbarung möglich.  
Es können keine Rezepte angenommen werden.

#### **Ort:**

Wormser Straße 45, 50677 Köln  
Nicole Scheuba  
Heilpraktikerin,  
Somatic Experiencing Practitioner,  
traumasensible Physiotherapeutin  
[www.heilsames-beruehren.de](http://www.heilsames-beruehren.de)

#### **Anmeldung NUR über:**

Notruf und Beratung für  
vergewaltigte Frauen e.V.  
Tel.: 0221/562035  
E-Mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)  
Hier auch Beratung und Unterstützung  
in Konflikt- oder Krisensituationen.



Sie sollten sich stabil genug fühlen und sich zutrauen, mit Ihrem Körper in Kontakt kommen zu wollen. Sollten Traumainhalte auftauchen, helfen wir Ihnen, sich zu regulieren. Das Projekt ersetzt keine Psychotherapie.