

Lebendiges Ich – Lebendige Beziehungen - Selbsterfahrungsseminar für Frauen

In therapeutischen, kollegialen und persönlichen Beziehungen ist es wichtig, die eigenen Gefühle und Befindlichkeiten wahrzunehmen und zu lernen, sie achtsam zu vertreten. In der geschützten Atmosphäre einer Frauengruppe können wir das eigene Erleben und unsere Beziehungs- und Verhaltensmuster erkennen und reflektieren:

- *Bin ich zu sehr auf meine Klient*innen oder anderen Kontaktpartner*innen fixiert, dass ich eigene Körpergefühle und Befindlichkeiten nicht mehr wahrnehme?*
- *Kenne ich mich gut genug, um mit Projektionen und Gegenübertragungen achtsam umzugehen?*
- *Achte ich auf den eigenen Raum und die Grenzen von meinem Gegenüber und von mir selbst?*

Die Atemtherapie nach der Arbeitsweise von Herta Richter und Prof. Ilse Middendorfs Lehre des bewusst zugelassenen Atems stärkt den eigenen Wahrnehmungs- und Atemraum, kräftigt und beschwingt das Selbsterleben.

Die Bonding-Psychotherapie ist eine bindungsorientierte körperpsychotherapeutische Therapieform. Es handelt sich um einen prozess- und erfahrungsorientierten Ansatz mit der Ausrichtung, Beziehungen auf nährnde und gesunde Weise leben zu können. Sie bringt eigene, manchmal auch verletzte Grundbedürfnisse ins Erleben. Haltgebende Partnerinnen-Übungen geben Unterstützung, Einstellungen zu hinterfragen und Nähe neu zu erleben. Daraus erwächst die Chance zu sich in Aufmerksamkeit liebevoll anzunehmen und lebendige Begegnungen zu gestalten.

Der Psychiater und Psychoanalytiker Dan Casriel hat diese therapeutische Arbeit entwickelt, die von uns traumasensibel weiterentwickelt und modifiziert wurde.

Siehe auch www.dan-casriel-institut.de/literatur

Dieses Wochenende fokussiert Bindungsfragen und Beziehungsthemen sowie die Stärkung des Selbstgefühls. Es ist sehr geeignet für Frauen in therapeutischen und helfenden Berufen.

Das Selbsterfahrungsseminar ist neben der Ausrichtung für die atempsychotherapeutische Weiterbildung offen für andere interessierte Teilnehmerinnen.

Struktur: Therapietheorie 2, 5 Stunden, Selbsterfahrung 12 Stunden, Praxistransfer 1,5 Stunden

Kursleiterinnen: Daniela von Stosch, Atemtherapeutin BV ATEM®, Atempsychotherapie BV-Atem®, Körperpsychotherapie DGK, Heilpraktikerin für Psychotherapie www.raumfuerneueperspektiven.de
Ute Schreckenberger, Dipl.Sozialpädagogin, Integrative Atemtherapeutin, Bondingtherapeutin DGBP www.ute-schreckenberger.de

Ort: Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung, Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

Zeit: Freitag, 01.11. 16.00 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 13.30 Uhr oder

Kosten: € 320,-- zzgl. Ü/V

Information und Anmeldung: Odenwald-Institut, www.odenwaldinstitut.de
Telefon 06207 6050