

Lebendiges Ich – Lebendige Beziehungen

Selbsterfahrungsseminar mit Atem- und der Bondingtherapie

Freitag, 13. November bis Sonntag, 15. November 2026

Wer bewusst atmet, der fühlt - wer fühlt ist lebendig.

Wer sich verbindet, der heilt.

Es ist nicht selbstverständlich, die eigenen Gefühle und Befindlichkeiten wahrzunehmen. Besonders dann, wenn das Leben anderer oft wichtiger genommen wird als das eigene oder wenn wir verlernt haben, zu fühlen, weil das nicht „richtig“ ist. Dann riskieren wir, den Kontakt zu dem, was für uns persönlich wichtig und gut ist, zu verlieren. Unser Beziehungsverhalten zu anderen und zu uns selbst macht unsere Lebenssituation deutlich.

In geschütztem Rahmen können wir die eigenen Beziehungs- und Verhaltensmuster erkennen und reflektieren. Heilsame Formen der Begegnung und das Vertreten der eigenen Interessen können erlebt und geübt werden. Die Aufmerksamkeit mehr auf sich selbst zu richten und zu lernen, sich liebevoll anzunehmen und mit Selbstannahme in Beziehung zu treten, kann ein Schlüssel sein zu Wohlbefinden und freudvollem Miteinander!

Methodisch arbeiten wir mit Elementen der Atemtherapie/Lehre des bewusst zugelassenen Atems, der Wahrnehmungsschulung, der bindungsbezogenen Körpertherapie (Bondingtherapie), mit kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, mit Gestalt- und Gesprächstherapie.

Es ist ein Angebot zur Selbsterfahrung bei Bindungsfragen und Beziehungsthemen, zur Stärkung des Selbstgefühls und auch geeignet für Menschen in helfenden Berufen.

Kursleiterinnen: Daniela von Stosch, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Atemtherapie BV-Atem®
Körperpsychotherapie DGK

Ute Schreckenberg, Dipl.Sozialpädagogin
Integrative Atemtherapeutin
Bonding-Psychotherapie DGBP

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

Zeit: Freitag, 13.11.2026 16.00 h bis Sonntag, 15.11.2026 13.30
h

Kosten: € 320,-- zzgl. Ü/V

Information

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