

In Verbindung mit dem Herzpuls

1 tägiger Selbsterfahrungs-Workshop in bindungsorientierter Körperpsychotherapie

Das Herz ist unser zentrales Bindungsorgan. In stärkenden Verbindungen ist immer unser Herz im Spiel. Gerade auch in der täglichen therapeutischen oder beratenden Arbeit ist eine achtsame Verbindung zum eigenen Herzen die Grundlage für einen empathischen Beziehungsaufbau.

Wir können unser Herz als stärkende Informationsquelle nutzen und so mehr Zugang zu unseren inneren Potentialen entwickeln. Spinnen wir den verloren gegangenen Faden zu den inneren Kräften wieder neu, setzen wir den kräftezehrenden Überlebensmustern stärkende Erfahrungen entgegen.

Mit diesem Workshop möchte ich die Möglichkeit geben, die individuellen Qualitäten und Funktionsweisen des eigenen Herzens kennenzulernen und für sich zu nutzen. Wir werden uns vor allem der Erkundung, Stärkung und Entfaltung der Kraft und Pulsation des Herzens zuwenden. Von hier aus haben wir einen neuen Blick auf schwierige und schwächende Stressmuster. Das Herz ermöglicht eine neue Sichtweise und macht uns aufnahmefähig für herzintelligente Lösungen. So können wir besonders in belastenden Lebenssituationen ressourcenstärkende Wege finden.

Mit verschiedenen Methoden der bindungsorientierten Körperpsychotherapie, wie

- Herzarbeit
- Achtsamkeitsübungen
- Atmungs- und Entspannungsübungen

werden die Teilnehmerinnen in

- Paar-, Einzel- und Gruppenübungen

arbeiten und können so mehr Zugang zu Ihren persönlichen Bindungs- und Herzerfahrungen erleben.

Der Workshop kann mit 1,5 Stunden als Selbsterfahrung für die EEH-Ausbildung und zur Gänze für die Rezertifizierung anerkannt werden.



Leitung

Karin Meyer-Harms, Jahrgang 1965, Diplompsychologin und Körperpsychotherapeutin, verheiratet, Mutter zweier Söhne, seit rund 25 Jahren im Feld der bindungs- und herzgeleiteten Körperpsychotherapie in eigener Praxis in Bremen tätig (vor allem Einzel- und gruppentherapeutische Begleitung von Erwachsenen mit psychischen und psychosomatischen Problemen), Unterstützung von Menschen in ihren Entwicklungs- und Persönlichkeitsprozessen (Erkennung alter, schwächender Bindungsmuster und Aufbau neuer, stabiler und starker Bindungsbeziehungen)

Termin: 25. April 2020

Umfang: 8 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort: ZOI, 6330 Kufstein

Kurskosten: € 140

maximale Teilnehmerzahl: 16

Anmeldung

Online: ausbildung.zoi-tirol.at

bei Astrid Ellmerer: zoiTirol@gmail.com

Tel. 0664/5037376

ZOI