

Bindungserfahrungen

Selbsterfahrung mit der herz- und bindungsorientierten Körperpsychotherapie

Frühe Bindungserfahrungen haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir eine Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen aufnehmen. Sie bestimmen, wie wir die Probleme und Anforderungen des Lebens meistern und welchen Menschen, Dingen und Gefühlen wir uns zu- oder uns von ihnen abwenden. In einem entspannten Zustand haben wir eine größere Aufnahmebereitschaft für Dinge und Menschen. Mit positiven Bindungserfahrungen entsteht eine ganz andere Startbasis für unser Leben, geprägt von Vertrauen, Sicherheit und Stabilität. Unser Verstand wird getragen von dem, was wir fühlen, Herz und Verstand widersprechen sich nicht. Aus dieser Balance heraus, können wir erfüllende Erfahrungen von Nähe und Verbundenheit mit unserer Umwelt erleben.

Viel Menschen haben sehr früh negative Bindungserfahrungen gemacht. Ein sich daraus entwickelndes Misstrauen, Angst vor Nähe und Verletzungen, lassen uns chronische Schutz- und Abwehrmechanismen entwickeln, die uns durchs Leben begleiten um weitere Verletzungen zu vermeiden. Obwohl wir uns nach Nähe sehnen, tun wir alles, um sie zu verhindern. Auf Dauer führen solche gelernten „Stress- und Bindungsmuster“ zu einer Einschränkung unserer Lebendigkeit und Liebesfähigkeit und zu einem Gefühl der Unerfülltheit in unserem Leben. Unser Verstand versucht eine Lösung zu finden, um aus diesem Dilemma herauszukommen, dies ist häufig sehr anstrengend und rein kognitiv ausgerichtet. Wenn es gelingt, dass sich Kopf und Herz wieder miteinander verbinden, dann entfaltet sich mehr Herzkraft, Leichtigkeit, Kreativität, Liebesfähigkeit und Verbundenheit.

In diesem Workshop habt ihr die Möglichkeit euch auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu den inneren Ressourcen zu begeben. Wir schaffen einen vertrauensvollen, wertfreien und herzgeleiteten Raum, in dem wir neue Bindungserfahrungen machen können und vielleicht Stress- und Bindungsmuster erkennbar werden. Es gibt genügend Raum für verschiedene Einzel-/Paar- und Gruppenerfahrungen in bindungsorientierter Körperpsychotherapie. In den Prozessen werden verschiedene Methoden, wie zum Beispiel Atem-, Imaginations- und Wahrnehmungsübungen und die Herzarbeit eingesetzt, um die Muster der eigenen Selbst- und Beziehungsregulation tiefer kennenzulernen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die Erfahrungen mit der körperpsychotherapeutischen Arbeit machen möchten und an Auszubildende, die im Zuge des EEH-Trainings ein größeres Interesse entwickelt haben, ihre eigenen Beziehungsmuster genauer kennen zu lernen und zu erforschen.

Schreibambulanz | Elternschule Körperpsychotherapie | Weiterbildung

Bahnhofstraße 12
28195 Bremen

Telefon 0421- 349 12 36
Fax 0421- 346 60 11

kontakt@zepp-bremen.de
www.zepp-bremen.de

Bindungserfahrungen

Intensiv-Workshops
in bindungsorientierter
Körperpsychotherapie

Leitung

Iris Schöning
HP Psych., EEH-Therapeutin, Körper-
und Familientherapeutin, Mitarbeiterin
der Schreibambulanz Bremen

Termine 2019

Workshop I – 24. – 26. Mai 2019
Workshop II – 1. – 3. November 2019

Neue Kurszeiten

Tag 1 – 09:30 – 13:00 / 14:30 – 18:30 Uhr
Tag 2 – 09:00 – 13:00 / 14:30 – 18:30 Uhr
Tag 3 – 09:00 – 13:00 Uhr

Umfang

je 3 Tage/19,5 Stunden pro Workshop

Kosten

125 Euro/Tag = 375 Euro pro Workshop
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Veranstaltungsort

ZePP, Bahnhofstraße 12, 28195 Bremen

Anmeldung

Sekretariat, Tel. 0421-349 12 36

Sprechzeiten

Mo-Do 10-12 Uhr