

Termin 2021

ZePP

Zentrum für Primäre Prävention  
und Körperpsychotherapie

Zeit für Paare

## Ressourcenstärkung durch bindungs- und herzbasierte Körperpsychotherapie

Ein 5-tägiger Sommer-Workshop für Paare  
mit Thomas Harms und Karin Meyer-Harms

In diesem Sommer-Retreat gibt es Zeit und Raum für Paare, um ihre Beziehung durch herzbasierte Körperpsychotherapie, angeleitete Gespräche und Meditationen zu stärken.

Die zentrale Annahme des Workshops lautet, dass echte Verbindung zum Anderen nur gelingen kann, wo der innere Dialog mit den Informationen des eigenen Körpers erhalten bleibt. Den Anderen verlieren heißt immer auch den Kontakt zu sich selbst verlieren.

Als Ausgangspunkt des Seminars dienen typische Alltagssituationen in der Beziehung, in denen Nähe, Vertrauen und Abstimmung der Gefühle verloren gehen.

In Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und herzorientierten Körperübungen bekommen die Partner\*innen für sich selbst oder in Paaren reichlich Gelegenheit, die Dynamik ihrer guten oder schwierigen Beziehungszeiten zu studieren und erfassen.

Durch einfache Übungen werden die Teilnehmer\*innen gezielte Werkzeuge kennenlernen, um auch in angestregten Paarzeiten eine einfühlende Verbindung zu sich selbst und den Gefühlen des Partners/der Partnerin zu bewahren.

Immer wieder werden die Paare in den Tagen angeleitete Gespräche mit klaren Regeln durchführen. Diese verkörperten Zwiegespräche sind eine modifizierte Form des Konzeptes der »Zwiegespräche«, die ursprünglich von dem Psychoanalytiker Lucas Moeller entwickelt wurden. Diese Paarzeiten sind Räume, um dem Anderen zuzuhören sowie versteckte Bedürfnisse und Wünsche dem Anderen zu offenbaren und mitzuteilen.

Der Workshop wird neben den Kurs- und Übungseinheiten auch freie Zeit bieten, um gemeinsam oder allein die schöne Natur im Umland zu genießen und sich mit anderen Menschen über das Abenteuer von Liebesbeziehungen auszutauschen. Besonders empfehlenswert sind Fahrradtouren rund um Hude oder im Hassbruch – einem der ältesten Urwälder Deutschlands –, Schwimmen im nahe gelegenen Waldsee oder Meditationen inmitten von Kornfeldern vor den Toren des Tagungshauses.

Schreibambulanz | Elternschule  
Körperpsychotherapie | Weiterbildung

Bahnhofstraße 12  
28195 Bremen

Telefon 0421 349 12 36  
Fax 0421 346 60 11

[kontakt@zepp-bremen.de](mailto:kontakt@zepp-bremen.de)  
[www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)



### Leitung

Thomas Harms, Dipl. Psych.,  
Körperpsychotherapeut  
Karin Meyer-Harms, Dipl. Psych.,  
Körperpsychotherapeutin, HP Psych.

### Termin

9.–13. August 2021  
Tag 1: 10:00–18:00 Uhr // Tag 2–Tag 4:  
09:30–18:00 Uhr // Tag 5: 09:00–13:00 Uhr

### Kosten

975 Euro pro Paar  
(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

### Veranstaltungsort

Seminarhaus Lichthaus, Hude  
Weitere Infos zum Seminarhaus unter:  
[www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de)

**Anmeldung bitte nur über die Homepage**  
[www.zeppbremen.de/aus-und-weiterbildung/ausbildung/termine/](http://www.zeppbremen.de/aus-und-weiterbildung/ausbildung/termine/)

### Telefonische Auskünfte

Sekretariat ZePP | Telefon 0421 349 12 36  
Sprechzeiten: Mo – Do 10:00 – 12:00 Uhr

Anrechnung Zertifizierung: 2,5 Einheiten Selbsterfahrung



**Wichtige Infos zum Tagungsort**

Einige Workshops finden im Seminarhaus Lichtblick in Hude bei Bremen statt:

**Seminarhaus Lichtblick**

Sandersfelder Weg 2

27798 Hude

Telefon 04408-92 32 45

[www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de)

Um Ihre Unterbringung und/oder Verpflegung während des Workshops zu reservieren, kontaktieren Sie bitte das Seminarhaus Lichtblick unter der aufgeführten Kontaktadresse. Bitte melden Sie sich dort aus organisatorischen Gründen ebenfalls, wenn KEINE Unterkunft oder Verpflegung gewünscht ist, da allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine obligatorische Seminarhauspauschale berechnet wird (weitere Infos erhalten Sie vom Team des Lichtblicks). Vielen Dank!