

Herzensreise 2023



Kleingruppen-Workshop für persönliches Wachstum

**durch Integration von Erfahrungen
während Schwangerschaft, Geburt und früher Bindung**

Ihr Herzenswunsch

Was ist Ihr ganz persönlicher Herzenswunsch?

Welches ist die grösste Sehnsucht in Ihrem Leben?

Wo sehen Sie Ihren nächsten Wachstumsschritt?

In unserem Workshop begleiten wir Sie beim nächsten Schritt auf Ihrem Weg.

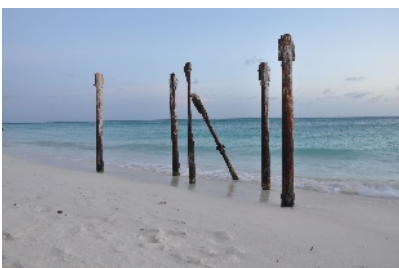
Dabei schauen wir gemeinsam auf den Einfluss von Schwangerschaft, Geburt und früher Bindung auf Ihr Leben und geben entstandenen Verletzungen liebevoll einen Platz. Sie können sich dadurch rückverbinden mit Ihren ureigenen Ressourcen und Ihrer Intuition und neue heilsame Erfahrungen machen.



Wir freuen uns, Sie im sicheren Rahmen einer Kleingruppe von vier Teilnehmer*innen in Ihrem Wachstumsprozess zu unterstützen - wissenschaftlich fundiert, mit Herz, Humor und Achtsamkeit.

Wo wir alle herkommen

Der Mensch ist von der Empfängnis an ein empfindendes Wesen. Der Einfluss unserer frühesten Erfahrungen auf unser Leben ist gross, auch wenn – oder gerade weil wir sie nicht bewusst erinnern. Die Strukturen des Grosshirns, welche bewusstes Erinnern ermöglichen, werden erst im Verlauf der ersten drei Lebensjahre ausgebildet. Spätere Erlebnisse können wir bewusst erinnern. Frühere Erfahrungen und die Schutzmechanismen, die wir uns zulegen, um Schmerz und Verletzungen ertragbar zu machen, sind ausschliesslich auf Zellebene gespeichert und werden über das Körpergedächtnis erinnert.



Positive und negative Bindungserfahrungen aus unserer frühen Geschichte prägen Körperempfinden, Haltung, emotionale Grundstimmung, Glaubenssätze und Bindungsmuster und beeinflussen massgeblich, wie wir im Leben stehen und die Welt wahrnehmen.

Unsere gemeinsame Reise

Im Workshop haben Sie die Gelegenheit im Rahmen Ihrer eigenen Sitzung und im Miterleben der Sitzungen der anderen TeilnehmerInnen Ihrem persönlichen Herzenswunsch zu folgen.

Der von Ihnen formulierte Herzens- oder Wachstumswunsch gibt Ihnen - wie ein Leuchtturm - während der Reise Orientierung und Ausrichtung.

Während Ihrer Sitzung unterstützen wir Sie darin, zu verlangsamen und achtsam Ihre Empfindungen und Emotionen wahrzunehmen. So kommen Sie in Kontakt mit der Weisheit und den Selbstheilungskräften Ihres Körpers.

Die Gruppe ist in diesem Prozess Resonanzraum und Unterstützung. Das Miterleben der Sitzungen der anderen TeilnehmerInnen vertieft und ergänzt Ihren persönlichen Prozess.

All dies schafft Möglichkeiten für neue, heilsame Erfahrungen. Sie können Ihre Beziehung zu sich selbst und zu Ihrem Umfeld stärken und erleben, dass Sie heute eine Wahl haben bezüglich Ihrer Sicht der Welt und Ihrem Handeln.

Als Therapeutinnen ist es uns ein Anliegen, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem frühe Verletzungen sich zeigen mögen und so liebevoll gesehen, gehört und integriert werden können.

Ein bis zwei AssistentInnen ergänzen das Leitungsteam.



Unser fachlicher Hintergrund

Wir orientieren uns in unseren Workshops an dem von Regina Bücher und Klaus Käppeli weiterentwickelten Modell für «Geburtsprozessworkshops» von Ray Castellino.

Unsere Arbeit basiert auf unserem fundierten Wissen in Körperpsychotherapie, biodynamische Craniosacral Therapie, pränataler Psychologie, Neurobiologie und Trauma- und Bindungstheorie und wird getragen von unserer langjährigen Erfahrung als Kursleiterinnen und biodynamische Craniosacral Therapeutin bzw. Körperpsychotherapeutin.

Daten Workshops 2023

Daten Workshop 1: Mittwoch, 17.05. bis Samstag, 20.05.2023

Workshop 2: Mittwoch, 16.08. bis Samstag, 19.08.2023

Ort KörperRaum, Landstrasse 43 a, 8450 Andelfingen

Kosten CHF 790 inkl. Getränke und Zwischenverpflegung

Zeiten Anfangszeit am ersten Tag 10.00 Uhr, an den folgenden Tagen 9.00 Uhr. Das Ende der Tage – auch am Samstag - ist offen. Wir bitten Sie deshalb, die Abende freizuhalten.

Der Workshop ist in sich eine Einheit. Es ist daher wichtig, vom ersten bis zum letzten Tag dabei zu sein.

Anmeldung bitte per Mail an info@koerperraum.ch

Die definitive Bestätigung erfolgt nach Ausfüllen eines Fragebogens, den wir Ihnen je nach Wunsch elektronisch oder per Post zustellen.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen haben.

Wir freuen uns auf Sie!

Katharina Bindschedler – WachsenInVerbindung

Praxis für körperorientierte Psychotherapie IBP,

Coaching, Paartherapie und Supervision

PRAXIS Grabe1, Unterer Graben 1, 8400 Winterthur

+41 79 643 48 58

katharina.bindschedler@bluewin.ch



Katinka Moerbeek – KörperRaum

Praxis für Craniosacral Therapie und mehr

Landstrasse 43 a, 8450 Andelfingen

+41 79 620 20 42

info@koerperraum.ch

www.koerperraum.ch

