



# Herzensreise

## Prozess-Workshop

für persönliches Wachstum  
durch Integration von Erfahrungen

während Schwangerschaft, Geburt und früher Bindungszeit

*«Dieser Workshop hat mein Herz geöffnet und mich nicht nur näher zu mir selbst gebracht, sondern auch offener und verständnisvoller für die Herzenthemden anderer Menschen gemacht.»*

Roman, 56

*«Es war für mich eine sehr berührende und bestärkende Erfahrung, die ich mit viel Herzenswärme in mir trage. Die Erfahrung öffnete eine Tür für meinen weiteren Wachstumsprozess. Ich machte wohlwollende, achtsame und unterstützende Beziehungserfahrungen und erfuhr gelebte Selbstfürsorge.»*

Psychotherapeutin, 40

*«An der Herzensreise hat mich besonders berührt und beeindruckt, wie viel Zeit und Raum ich als Teilnehmer hatte, um wirklich gut auf meine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen.»*

Ian, 60, Coach

*«In der Atmosphäre der Ruhe und des Angenommenseins an meinen Themen arbeiten zu können, getragen von den Leiterinnen und den Gruppenteilnehmer:innen, ist eine heilsame Erfahrung.»*

Stefanie, 41, Psychotherapeutin

*«Zwei herzensgute Frauen begleiteten uns kompetent und allerliebste an unsere Herzenswünsche heran. Danke, «Kat'n'Kat»! Für eure Ruhe, eure Entschleunigung, euer Dasein in diesen Tagen.»*

Eliane, 45

Daten und weitere Informationen findest du auf dem Beilagenblatt oder auf [www.koerperraum.ch](http://www.koerperraum.ch). Bitte kontaktiere uns, wenn du Fragen hast.

Anmeldung per Mail an [info@koerperraum.ch](mailto:info@koerperraum.ch)

### **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](mailto:katharina.bindschedler@bluewin.ch)



### **Katinka Moerbeek – KörperRaum**

Praxis für Craniosacral Therapie und mehr  
Landstrasse 33, 8450 Andelfingen  
+41 79 620 20 42  
[info@koerperraum.ch](mailto:info@koerperraum.ch)  
[www.koerperraum.ch](http://www.koerperraum.ch)



## Dein Herzenswunsch

**Was ist dein Herzenswunsch? Welches ist die grösste Sehnsucht in deinem Leben?**

**Wo siehst du deinen nächsten Wachstumsschritt?**

In unserem Workshop begleiten wir dich beim nächsten Schritt auf deinem Weg mit Blick auf den Einfluss von Schwangerschaft, Geburt und früher Bindung auf dein Leben. Gemeinsam geben wir entstandenen Verletzungen und Traumata liebevoll einen Platz. Du kannst dich rückverbinden mit deiner Intuition und deinen ureigenen Ressourcen und neue heilsame Erfahrungen machen.

Wir freuen uns, dich im sicheren Rahmen einer Kleingruppe von vier Teilnehmer:innen in deinem 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. 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 hast du die Gelegenheit im Rahmen deiner eigenen Sitzung und im Miterleben der Sitzungen der anderen Teilnehmer:innen deinem ganz persönlichen Herzenswunsch zu folgen.

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

Während deiner Sitzung unterstützen wir dich, zu verlangsamen und achtsam deine Empfindungen und Emotionen wahrzunehmen. So kommst du in Kontakt mit der Weisheit und den Selbstheilungskräften deines Körpers.

Die Gruppe ist in diesem Prozess Resonanzraum und Unterstützung. Das Miterleben der Sitzungen der anderen Teilnehmer:innen vertieft und ergänzt deinen persönlichen Prozess. All dies schafft Möglichkeiten für neue, heilsame Erfahrungen. Du kannst deine Beziehung zu dir selbst und zu deinem Umfeld stärken und erleben, dass du heute eine Wahl hast, wie du die Welt siehst und wie du handelst.

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

Ein bis zwei Assistent:innen 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.

