Herzbewegt und Selbstverbunden

Herzstärkung in der bindungsorientierten Körperpsychotherapie

(3tägiger Selbsterfahrungs-Workshop)

VA-Code: 2601SEW

eeh Bindungsförderung Krisenintervention Eltern-Baby-Therapie
EMOTIONELLE ERSTE HILFE

Kursinhalte

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 in einem geschützten Rahmen 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
- Imaginationen
- 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 4,5 Einheiten für die EEH-Phasen I und II als Selbsterfahrung anerkannt werden.

Anrechnung

Der Workshop kann mit 4,5 Einheiten für die EEH-Phasen I und II als Selbsterfahrung anerkannt werden.

Karin Meyer-Harms
ist Psychologin und ausgebildet in verschiedenen Verfahren der Körperpsychotherapie. Sie arbeitet als Supervisorin und Trainerin im Aus- und Weiterbildungsbereich der BKPT und EEH des ZePP Bremens.
Im Mittelpunkt ihrer therapeutischen Begleitung steht, alte Bindungsmuster zu erkennen und neue, stabile und stärkende Beziehungen aufzubauen. Die Verarbeitung schwieriger, frühkindlicher Bindungserfahrungen im Spannungsfeld zwischen Trauma und Ressource sind zentrale Thema Ihrer Arbeit.
Weitere Infos: ZEPP Bremen

Termin:

16.-18.01.2026

Umfang: 22 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort: Wien

Kursgebühr: € 450,00

Onlineregistrierung

ZOI-Kursbuchung

Information
Julia Kronthaler, MA
Email: zoitirol@gmail.com
Tel.:0681 10220 838 (Mo-Fr 9-11)