Bodhi Art

Wege der Achtsamkeit

Freiburg & Frankfurt

Bodhicharya Marion Kotowski

Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenarbeit

- Integration früher prägender Erfahrungen – Intensiv Prozess-Workshop
- Lösung der Folgen von Schock und Trauma mit Somatic-Experiencing©
- Beziehungsdynamik – Paar- und Einzelsitzungen
- Supervisionen
- Elternvorbereitung
- Familienarbeit mit Kindern

Gemeinschaftspraxis Psychotherapie
Schillerstraße 10
60313 Frankfurt

E-mail: BodhiArt@mac.com
Tel. 0175 992 5560
www.bodhi-art.de

Integration früher Prägungen

Prozessorientiertes Intensiv-Seminar

Frühe Störungen rund um Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt oder den ersten Lebensmonaten können vielfache Schwierigkeiten verursachen im Kontakt zu anderen Menschen: das Fehlen von Vertrauen, sich bedürftig fühlen, eine Empfindung von innerer Leere, Isolation, Schwierigkeiten sich verbunden und angebunden zu fühlen, Eingefrorensein oder Themen rund um Sicherheit – die Welt war damals vielleicht kein sicherer Ort.

Wir nähern uns mit Achtsamkeit und Sanftheit den Themen von sich geschützt fühlen, gehalten werden, Verletzlichkeit, sich Willkommen fühlen, Ankommen, Wachsen und Aufblühen.

Wir werden dafür die Sprache unseres Körpers nutzen, uns davon führen lassen und einen geschützten Raum kreieren. Darin können Sicherheit und Vertrauen erfahren werden.

Auch wiederkehrende Verhaltens- und Lebens-Muster können in dieser tiefen sanften Arbeit verändert werden. Gesunde Bindungen und die Entfaltung der Individualität werden unterstützt.

Diese Seminare sind eine Einladung an Dich selbst, eine Reise in die Selbstliebe. Es geht um tiefe Selbstannahme und Akzeptanz als Voraussetzung zu lieben und sich verbinden zu können.

Ziel dieses Seminars ist es zusammen mit Deiner Absicht für diese Gruppe einen Prozess der Selbstheilung in Gang zu setzen.

Jede(r) TeilnehmerIn wird ihr/sein gewähltes Thema in einem individuellen Prozeß mit Unterstützung der Gruppe erforschen.

Es gibt längere Mittagspausen und zwischendurch kurze Teepausen. Die Abende bitte freihalten, da das Ende des jeweiligen Tages offen ist.

Unterkunft und Essen sind nicht im Seminarpreis enthalten.

Um Anmeldung bis spätestens 6 Wochen vor dem jeweiligen Workshop-Beginn wird gebeten, da bereits die Vorbereitungszeit für den Prozess notwendig ist.

Diese Arbeit wurde von Ray Castellino entwickelt.

Aktuelle Termine & Kosten finden Sie auf meiner Webseite.

Somatic-Experiencing®

Lösung der Folgen von Schock & Trauma

Somatic Experiencing© (SE) ist eine Traumalösungs-Methode, die darauf abzielt, dass der Organismus seine vitale Lebenskraft zurückgewinnt. SE unterstützt die Vervollständigung der biologischen Prozesse im Organismus in langsamen kleinen Schritten.

Somatic-Experiencing© definiert Trauma als im Nervensystem gebundene biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als evtl. lebensbedrohlich erfahrene Situation.

Die Folgen reichen in die Gegenwart mit vielfachen Symptomen. Der Organismus verbleibt in der Streßreaktion, erlebt die Gefahr und Bedrohung weiterhin und reagiert darauf mit körperlichen Symptomen, Verhaltensweisen, Gefühlen und Gedanken.

Trauma wird von SE nicht als das Ereignis sondern vielmehr als die Reaktion unseres Organismus auf die Herausforderung definiert. Erfahrungen bei Unfällen, medizinischen & zahnmedizinischen Eingriffen, Stürzen, Krankheit, Verlusten, Tod, Gewalt, Krieg, Flucht, Natur-Katasthrophen, Vernachlässigung, Geburts- & Entwicklungstrauma etc. können traumatische Reaktionen im Organismus hervorrufen, werden prozessiert, mit Ressourcen wieder aufgebaut und Selbstregulation wiederhergestellt.

Anmeldung und Informationen:
Bodhi Marion Kotowski
Marie-Curie-Straße 42, 79100 Freiburg
E-mail: BodhiArt@mac.com Telefon: 0175 992 5560