



## Bodhi Art

Wege der Achtsamkeit

### Bodhi Marion Kotowski

#### Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenarbeit

- Integration früher prägender Erfahrungen – Intensiv Prozess-Workshop
- Somatic Blueprint™
- Somatic-Experiencing (SE)®
- Beziehungsdynamik – Paar- und Einzelsitzungen
- Elternvorbereitung
- Familienarbeit mit Kindern
- Einzel- und Gruppen-Supervisionen

### 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.

Das Seminar lädt Dich auf eine Reise in die Selbstliebe, Akzeptanz, tiefer Selbstannahme ein und ermöglicht dadurch Liebe und Verbundenheit.

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.

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

Unterkunft und Essen sind nicht im Seminarpreis enthalten. Termine und Kosten finden Sie auf meiner Webseite.

Diese Arbeit wurde von Ray Castellino entwickelt.



### Somatic-Experiencing®

#### Lösung der Folgen von Schock & Trauma

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.

SE definiert Trauma als im Nervensystem gebundene biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als evtl. lebensbedrohlich erlebte 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 und zahnmedizinischen Eingriffen, Stürzen, Krankheit, Verlusten, Tod, Gewalt, Krieg, Flucht, Natur-Katastrophen, Vernachlässigung, Geburts- und Entwicklungs-trauma etc. können traumatische Reaktionen im Organismus hervorrufen, werden prozessiert, mit Ressourcen wieder aufgebaut und Selbstregulation wiederhergestellt.

### Somatic Blueprint™

Somatic Blueprint™ fokussiert auf die Auswirkung von prä-, peri- und postnatalen Themen und nutzt verschiedene Ansätze der Körper- und Psychotherapie.

#### Anmeldung und Informationen:

Bodhi Marion Kotowski  
Marie-Curie-Straße 42 • 79100 Freiburg  
Telefon: +49 (0)175 992 5560  
BodhiArt@mac.com • www.Bodhi-Art.de