

# In Selbstanbindung mit dem eigenen Herzen

## Herzstärkung in der bindungsorientierten Körperpsychotherapie

(3tägiger Selbsterfahrungs-Workshop)

VA-Code: [2501SEW](#)



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

Diplompsychologin, Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz und ausgebildet in verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren 2 Kindern in der Nähe von Bremen. Seit 15 Jahren arbeitet sie im Feld der bindungs- und herzgeleiteten Körperpsychotherapie.

Weitere Infos: [ZEPP Bremen](#)

### Termin:

**12.-14.01.2025**

**Umfang:** 22 Unterrichtseinheiten

### Veranstaltungsort

Seminarzentrum "Bewusst-Sein-im-Fokus": 1070 Wien, Neubaugasse 44/Stiege 2/Tür 12 (Eingang im Hof, 2.Stock)

**Kursgebühr:** € 420,00

### [Onlineregistrierung](#)

ZOI-Kursbuchung



### Information

Julia Kronthaler, MA

Email: [zoitirol@gmail.com](mailto:zoitirol@gmail.com)

Tel.: 0681 10220 838 (Mo-Fr 9-11)

# ZOI