

Herzbewegt und Selbstverbunden

Herzstärkung in der bindungsorientierten Körperpsychotherapie

(3tägiger Selbsterfahrungs-Workshop)

VA-Code: [2601SEW](#)



EMOTIONELLE ERSTE HILFE

Kursinhalte

Das Herz ist unser zentrales Bindungsorgan. In stärken- den Verbindungen ist immer unser Herz im Spiel. Gerade auch in der täglichen therapeutischen oder ber- atenden Arbeit ist eine achtsame Verbindung zum eigen- en Herzen die Grundlage für einen empathischen Be- ziehungsaufbau.

Wir können unser Herz als stärkende Informations- quelle nutzen und so mehr Zugang zu unseren inneren Potentialen entwickeln. Spinnen wir den verloren ge- gangenen Faden zu den inneren Kräften wieder neu, setzen wir den kräftezehrenden Überlebensmustern stärkende Erfahrungen entgegen.

Mit diesem Workshop möchte ich in einem geschütz- ten 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 bindungsorientier- ten Körperpsychotherapie, wie

- Herzarbeit
- Imaginationen
- Atmungs- und Entspannungsübungen werden die Teilnehmerinnen in
- Paar-, Einzel- und Gruppenübungen

arbeiten und können so mehr Zugang zu Ihren persön- lichen Bindungs- und Herzerfahrungen erleben.

Der Workshop kann mit 4,5 Einheiten für die EEH-Pha- sen 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, Psychothera- peutin nach dem Heilpraktikergesetz und ausgebildet in verschiedenen körperpsychotherapeutischen Ver- fahren. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren 2 Kindern in der Nähe von Bre- men. Seit 15 Jahren arbeitet sie im Feld der bindungs- und herzgeleite- ten Körperpsychotherapie.

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)

ZOI