

Sommer
2024



Nicht ohne meinen Körper!

Körperpsychotherapeutische Seminarreihe:

- Ich und meine Körperwahrnehmung
- Ich und meine Kraftquellen
- Ich und meine Grenzen
- Ich und meine Tatkraft

NEUE WEGE
gehen

FRIEDERIKE BÖTTJER-ROHLES

In der körperpsychotherapeutischen Seminarreihe

„Nicht ohne meinen Körper!“

machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach mehr Achtsamkeit, Verbundenheits- und Lebendigkeitsgefühl.

Für ein erfülltes Leben ist es oft von großer Bedeutung, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen gut zu kennen und selbstwirksam für sich in den Kontakt zu bringen. Dabei bedarf es einer guten Verbindung zu sich, dem eigenen Körper und den eigenen Emotionen. Im stressigen Alltag mit mehrfachen Anforderungen kann es passieren, dass wir den Kontakt zu uns selbst und unseren eigentlichen Bedürfnissen verlieren, unsere Grenzen übergehen und nur noch „verkopft“ funktionieren. Gefühle von Einsamkeit, Unverbundenheit und Depressionen können die Folge sein.

Die drei Tagesworkshops und das Wochenendseminar dienen dazu den Körper wieder mehr als Ressource zu erfahren, zu erleben und zu mobilisieren.

Die Körperpsychotherapie bietet zahlreiche kreative Methoden und Techniken an, die helfen die Selbstregulation anzustoßen und das Lebendigkeitsgefühl und Wohlbefinden zu steigern.

Mit Unterstützung der Gruppe machen wir uns auf die Suche nach unseren Stärken und nutzen unsere Kraft als Ressource für den selbstwirksamen und konstruktiven Ausdruck. Es gilt eigene Körpersignale, Grenzen und Gefühle wieder mehr wahrzunehmen und zu achten, aber auch alte und neue Energiequellen zu mobilisieren und Verbundenheit und Lebendigkeit zu spüren.

Die körperpsychotherapeutische Seminarreihe

„Nicht ohne meinen Körper!“

richtet sich an Menschen, die schon Therapieerfahrungen haben und an Menschen, die die Körperpsychotherapie näher kennen lernen wollen. Das Potential und verschiedene Methoden der Körperpsychotherapie können am eigenen Körper erlebt werden.

Die Seminarreihe richtet sich auch an Menschen aus therapeutischen und beraterischen Berufen, die sich eine bessere Selbstfürsorge für sich wünschen. Gleichzeitig kann die Seminarreihe als eine Einführung in die Körperpsychotherapie genutzt werden und die eigene therapeutische und beraterische Arbeit bereichern.

LGBTIQ willkommen!

Das Auftaktseminar dient zum Kennenlernen, danach können die weiteren Seminare als Gesamtpaket gebucht werden.

Anmeldung

E-Mail: info@neuewege-gehen.de

Mobil: 01577-4669929

Zur Anmeldung wird um ein persönliches Vorgespräch gebeten (auch online möglich!)

Seminarleiterin



Friederike Böttjer-Rohles

Jg. 75, Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapie; DGK/EABP, Traumazentrierte Fachberaterin und Traumapädagogin, Systemische Familien- Sozialtherapeutin, langjährige Tätigkeit in ambulanter Praxis für körperorientierte Einzelpsychotherapie und Paartherapie, Dozentin in der Fortbildung „Integration körperpsychotherapeutischer Methoden in die Psychotherapie“ (Andrea Riedl), Gruppenselbsterfahrungsleiterin, freiberufliche Dozentin und Trainerin. Arbeitsschwerpunkte: Prozessorientierte integrative Körperpsychotherapie, Verbindung von Körperpsychotherapie, achtsamkeitsbasierten Verfahren und Systemischer Therapie.

Kosten

Die Kosten für die Sommerakademie betragen 110 Euro für das Auftaktseminar und 470,- Euro für die restlichen Seminare. In den Pausen stehen ein Aufenthaltsraum, Tee und kalte Getränke bereit.

Seminarort

Gefühlsschule/Rubeau
Welsersstraße 5-7 | Seitenflügel, 3. OG
10777 Berlin-Schöneberg

Auftaktseminar

24. Mai 2024 | 15:30–21:00 Uhr

„Meine Körperwahrnehmung und Ich“

In diesem Seminar gibt es die Gelegenheit, in einem geschützten Rahmen die Körperwahrnehmung zu schulen und eine tiefere Verbindung zu sich und der eigenen Bedürftigkeit herzustellen. Körperbezogene Interventionen können gleichzeitig helfen, ruhiger zu werden und den Körper als Wohlfühlort zu entdecken. Zusammen gehen wir den Fragen nach:

- *Wo bin ich gerade in meiner Arbeit, in meiner gesamten Lebenssituation, mit mir selbst?*
- *Wie bin ich mit meinem Körper und meinen Bedürfnissen verbunden?*
- *Was tut mir und meinen Körper gut und wie kann ich gute Bedingungen für meinen Körper ausbauen?*
- *Was habe ich für Sehnsüchte und Wünsche, die zu kurz kommen?*

Tagesseminar

28. Juni 2024 | 15:30–21:00 Uhr

„Meine Kraftquellen und Ich“

Kraftquellen sind laut Definition etwas Wertvolles und Kostbares. Etwas, was entdeckt, gefunden, gefördert und geschützt werden muss. Für die Bewältigung des Alltags sind Kraftquellen von zentraler Bedeutung und letztlich sind auch physische und psychische Gesundheit von ihrer Verfügbarkeit und ihrem Einsatz abhängig.

Die Körperpsychotherapie unterstützt die Entfaltung der eigenen Kraftquellen und Ressourcen des Körpers und gleichzeitig kann sie die Verbindung zu unserem authentischen Wesenskern herstellen. Im Kontakt damit können wir Kraft und Mut schöpfen und in guter Verbindung sein. Zusammen gehen wir den Fragen nach:

- *Welche Stärken und Fähigkeiten gehören zu mir?*
- *Welche Kraftquellen haben mir besonders in Krisenzeiten geholfen?*
- *Welche (Körper-) Ressourcen kann ich als Kraftquelle nutzen und mehr ausbauen?*

Tagesseminar

12. Juli 2024 | 15:30–21:00 Uhr

„Meine Grenzen und Ich“

Die Fähigkeit eigene Grenzen gut vertreten zu können, gehört zu den schwierigsten Themen des Menschseins. Wenn wir „Nein“ sagen, obwohl ein „Ja“ von uns erwartet wird, nehmen wir oft in Kauf abgelehnt oder sogar verlassen zu werden. Umso wichtiger ist bei dem Thema eine gute Verbindung zum Körper und zu sich selbst.

Diese kann helfen, Halt zu finden, Kraft zu schöpfen und gut für sich und seine Bedürfnisse einzustehen. In dem Workshop wollen wir uns mit den positiven Aspekten von Grenzsetzung auseinandersetzen und machen uns auf die Suche nach Möglichkeiten, das Thema Abgrenzung mit dem Thema Verbundenheit gut in Balance zu bringen.

Die Körperpsychotherapie kann helfen, Körperressourcen zu mobilisieren, die uns stabilisieren und helfen einen authentischen Standpunkt zu beziehen. Wir wollen gemeinsam den Fragen nachgehen:

- *Woran merke ich körperlich meine Grenzen?*
- *In welchen Situationen bin ich zu loyal, in welchen Situationen grenze ich mich selbstwirksam ab?*
- *Was wünsche ich mir bezüglich meiner Abgrenzungsfähigkeit? Was möchte ich mehr entwickeln?*
- *Welche Ressourcen können mir dabei helfen und das Verbundenheitsgefühl zu mir und anderen stärken?*

Abschlusssseminar

20.–22. September 2024

Fr 17:00–20:30 Uhr | Sa 10:00–19:00 Uhr

So 10:00–14:00 Uhr

„Meine Tatkraft und Ich“

Es sind oft nicht nur die äußeren Umstände, die uns daran hindern, mutig unseren Zielen und Bedürfnissen zu folgen. Innere Blockaden, Schuldgefühle und auch zurückgehaltene Aggressionen behindern uns daran unser volles Potential zu entfalten. Eine gute Verbindung mit dem Körper und den eigenen aggressiven Kräften in uns, kann raumgreifend und vitalisierend wirken und den persönlichen Handlungs- und Präsenzraum ausweiten.

Die Fähigkeit, seine eigenen Wünsche zu verfolgen, hängt jedoch nicht nur damit zusammen, die eigenen Bedürfnisse durchsetzungsstark vertreten zu können. Es bedarf auch die Bereitschaft die eigene zarte Verletzlichkeit zuzulassen. Die innere Verbundenheit dazu und zu unserer Kraft kann uns die nötige Selbstsicherheit und Klarheit verleihen, um die eigenen Wünsche und Wege im Leben zu verfolgen. In diesem Seminar wollen wir den Fragen nachgehen:

- *Wie gehe ich mit meiner Kraft, Stärke und meinen Bedürfnissen im Kontakt um?*
- *Wie kann ich diese gut für mich innerlich spüren und halten?*
- *Wie kann ich diese gut für mich in Beziehungen einsetzen und als selbstwirksame und konstruktive Kraft für meinen Weg nutzen?*

Am Sonntag des Abschlusssseminars haben wir Zeit und Raum die gesamte Seminarreihe und die persönliche Entwicklung darin zu reflektieren.

