

» Die Weisheit des Körpers «

Gruppenworkshops mit Peter Wesche und Helene Hartmann

Zugang zum Körperwissen finden, mit Elementen aus Hakomi

In diesen turbulenten Zeiten des Wandels ist viel Verunsicherung spürbar, das Alte funktioniert nicht mehr, das Neue liegt noch im Verborgenen. Der Kopf hilft oft nicht mehr weiter, reagiert mit Fragen und Gedankenkreisen, die ergebnislos oder unbefriedigend bleiben, der Körper produziert Unruhe und vielleicht sogar Schmerzen.

In unseren Workshops möchten wir Sie begleiten, Ihre innere Weisheit, Ihren Kompass, Ihre Innenwelt kennenzulernen. Mit dem Ziel, mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu finden.

Als Schlüssel hierzu verwenden wir zentrale Elemente aus der körperorientierten Hakomi Methode: Im Zustand der inneren Achtsamkeit bleiben wir dicht angeknüpft an das gegenwärtige Erleben und die Erfahrung. Wir berühren den Kern von Konflikten und Lebensthemen und entdecken im Wissen des Körpers Ressourcen für neue Wege.

An drei Samstagen bieten wir neben kurzen zentralen methodischen Anleitungen und Infos vor allem viel Raum für individuelle Erfahrungen und Gruppenerlebnisse.

TERMINE 2018 SAMSTAGS 10–18 UHR

Diese offenen Tagesworkshops können als Einzeltermin oder im 2er und 3er Paket gebucht werden.

Datum

07. April 2018
02. Juni 2018
01. September 2018

Ort

In der Steinriede 7
(Hinterhaus, im Kugel e.V.)
30161 Hannover

Kosten

160,- € pro Tagesworkshop oder mit Ermäßigung im Paket:
2 Termine für 300,- €
3 Termine für 430,- €

Anmeldeschluss: Jeweils 4 Wochen vor dem Termin

Für wen sind die Workshops?

Unsere Workshops sind offen für alle interessierten Menschen, die zum Beispiel ein persönliches Thema vertiefen oder achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Psychotherapie kennenlernen möchten.

Weitere Infos & Anmeldung unter:

peterwesche.de/termine oder direkt per Mail an hakomi@peterwesche.de



Den Erfahrungsraum der Sinne nach innen öffnen.

ACHTSAME BEGLEITUNG – MIT HERZ UND VERSTAND

HELENE HARTMANN

Human Design Analytikerin
Hakomi-Therapeutin
Trauma-Therapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie



»Mein Herzenswunsch ist es, Menschen durch achtsames Coaching zu mehr Erfüllung und innerem Frieden zu begleiten und sie zu unterstützen zu sich selbst zu finden. Sich selbst kennenzulernen ist ein Prozess. Es geht nicht nur um die Verstandesebene, sondern auch um das Erfahren am eigenen Leib.«

www.helenehartmann.de
Telefon 05201 - 669 883



PETER WESCHE

Hakomi-Therapeut
Trauma-Therapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie



»In Hakomi habe ich einen stimmigen Weg der Bewusstseinsentwicklung gefunden: Menschen mit Herz und Verstand - authentisch und achtsam begleiten. Die tiefe Berührung und die gewonnenen Erkenntnisse erschaffen Raum und Kraft für echte und nachhaltige Veränderungsprozesse. Was dabei entsteht macht mich dankbar und glücklich.«

www.peterwesche.de
Telefon 0511 - 607 697 13

INFOS ZUR METHODE

Hakomi

Die körperorientierte Hakomi Methode nutzt den Zustand der inneren Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Begleitung. Dabei ist ein wesentliches Element die Aktivierung des inneren Beobachtens. Jeder Mensch verfügt über diese Fähigkeit - aus der Distanz und unvoreingenommen - die eigene Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zu beobachten.

Oft ist diese Quelle des Selbstbewusstseins verschüttet, wird vom analytischen Verstand verdrängt oder geht einfach im Alltag verloren. In der inneren Achtsamkeit entstehen Bilder, Stimmungen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Bereiche im Körper, die „sich melden“, Verspannungen, Sehnsüchte, Bedeutungen und Erkenntnisse.

Mit diesen zahlreichen geistigen und körperlichen Aspekten - die häufig als wesentliche Persönlichkeitsanteile erscheinen - nehmen wir Kontakt auf, bemerken ihre Stimmungen, erkennen ihre Bedeutung für unser Leben und wenn es möglich wird und passend erscheint, gehen wir erste Schritte auf neuen Wegen der Veränderung. Hakomi integriert so ein körperorientiertes Erleben, das über analytische Methoden hinausreicht und damit eine Verbindung aus Kopf, Herz und Bauch ermöglicht.

Weitere Infos und Anmeldung unter: peterwesche.de/körperwissen



Akzeptanz fördert Vertrauen