

» Zwischen Kopf & Bauch «

mit Helene Hartmann und Peter Wesche

Wie wir Entscheidungen zwischen Verstand und Gefühl treffen

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

In unwägbareren Zeiten, sehnen wir uns mehr denn je nach einem Anker, den wir in letzter Konsequenz nur in uns selbst finden.

Je mehr wir in uns selbst verankert sind, desto sicherer sind wir in unseren Entscheidungen. Und umso größer ist unser Beitrag in der Welt.

Authentische Entscheidungen führen nicht nur zu einem erfüllenden Leben, sondern machen die Welt zu einem besseren Ort.

Die Workshops beinhalten praktische Übungen und kurze Vortrags-Sequenzen.

Nur die eigene Erfahrung und das eigene Erleben überzeugen uns, neue Wege zu gehen, darum steht die Erfahrungsorientierung im Zentrum unserer Methodik.

TERMINE 2018 SAMSTAGS 10–18 UHR

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

Datum

03. März 2018
16. Juni 2018
15. September 2018

Ort

Hörster Str. 26,
33790 Halle / Westfalen

Teilnahmevoraussetzung

Wir benötigen vor Beginn des Workshops das Geburtsdatum mit Uhrzeit und Ort.

Kosten

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

Anmeldeschluss: Jeweils 4 Wochen vor einem 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:

www.helenehartmann.de oder direkt per Mail an mail@helenehartmann.de



Das Körperwissen und den inneren Kompass nutzen

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

UNSERE METHODEN

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.

Human Design

Human Design System - dahinter verbirgt sich eine Körpergrafik, die Aufschluss über Veranlagung und Konditionierung eines Menschen gibt. Grundlage dieser Körpergrafik sind die Geburtsdaten mit Zeit und Ort. Das Ergebnis geht über die klassische Astrologie hinaus und erlaubt eine logisch nachvollziehbare und umfassende Analyse. Sie zeigt, was einen Menschen antreibt, wo seine Stärken und Potentiale liegen, wo Veränderung möglich ist oder Frieden geschlossen werden darf.

In diesem System verborgen liegt die für jeden individuelle Strategie, die das Wissen des Körpers nutzt. Damit kommt die eigene Persönlichkeit zu stimmigen Entscheidungen, die zu einem Leben führen, das uns entspricht.

