
Zum Frühlingserwachen nach Mallorca

Achtsamkeit – Selbstwahrnehmung – Beziehung

Ein 3-tägiges Seminar auf Mallorca in Soller – dem Tal der Orangen

Vom 17.–19. März 2016 im Herzen von Soller ›Ca'n Fabricex

Donnerstag bis Samstag 10–13 und 17–20 Uhr

Kosten: 320 €
(Frühbucherrabatt,
bis 8 Wochen
vorher: 280 €)



Bettina Schimanski, geb. 1963
Praxis für Einzel-, Paar-, Gruppentherapie und Coaching seit 2004. Zertifizierte Hakomi-Therapeutin. Aus- und Weiterbildungen in: Paartherapie, Traumatherapie, Sexualtherapie, Gestaltherapie. Mitglied des H.E.A.R.T.-Netzwerks (›Training für Achtsamkeit in Beziehungen‹). Angebot von Seminaren, die Paararbeit mit argentinischem Tango verbinden.
– www.parakademie-ruhr.de



Astrid Peacock, geb. 1958
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie seit 2010, Hakomi-Therapeutin, Einzeltherapie, Paartherapie, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie. Angebot von Gruppen und Workshops.
– www.paarberatung-berlin.eu

Unser Seminar basiert auf Achtsamkeit und Methoden der Körperpsychotherapie. Wir bieten an, sich tiefer zu erforschen, die Selbstwahrnehmung zu schulen und sich bewusster zu werden, welche Persönlichkeitsanteile das Handeln bestimmen und sich auf unsere Beziehungen auswirken.

In einer einladenden Atmosphäre möchten wir dabei die Weisheit des Körpers nutzen, denn ›Der Körper ist der Ort, wo Gefühle und Emotionen erfahren werden können‹, die aus dem Unbewußten kommen (Damasio, 1999). Wir bieten Ihnen an, Möglichkeiten der Selbstregulation zu üben und zu lernen und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Kurze Vorträge wechseln sich mit Übungen und Selbsterfahrung ab.

In der wunderschönen Umgebung von Soller und am Meer gibt es die Möglichkeit, sich in den längeren Mittagspausen vom Winter zu erholen, den Frühling zu genießen, zu wandern und die Seele baumeln zu lassen.

Auch im Anschluss an das Seminar steht Ihnen die Möglichkeit offen, Einzel- und Paartherapiesitzungen bei den Seminarleiterinnen zu buchen.

Für weitergehende Informationen klicken Sie bitte auf:
www.astrid-peacock-hakomi.de und
www.parakademie-ruhr.de

