

aava 

Zentrum für EEH und Eltern-Kind-Begleitung

Leonhardsberg 14
4051 Basel
Telefon: 0041 78 926 00 94
e-mail: info@aavabasel.ch
Website: www.aavabasel.ch



Mai 2021



*Den Puls des eigenen Herzen
fühlen, Ruhe im inneren, Ruhe
im Äusseren, wieder Atemholen
lernen, das ist es...*

Christian Morgenstern

Wurzeln der Bindung

Dreitägiger Selbsterfahrungs-Workshop
in bindungsorientierter Körperpsychotherapie

mit Cornelia Reichlin

Bindungserfahrungen

INHALT

In dem geschützten Umfeld einer Gruppe können in diesem Workshop Erfahrungen in bindungsorientierter Körperpsychotherapie gemacht werden. Über Berührungs-, Wahrnehmungs- und Paarübungen schaffen wir vielfältige Möglichkeiten um schwächende Stress- und Beziehungsmuster genauer zu erkunden, zu bearbeiten und als Teil der eigenen Persönlichkeit zu integrieren.

Wir werden hinschauen, wie die eigenen Bindungsmuster im Hier und Jetzt wirken. Folgende Fragen werden uns beschäftigen: Wie bin ich mit mir in Verbindung und wie fühlt es sich an, wenn der innere Draht abbricht. Wie öffne ich mich im Kontakt, ohne mich selber zu verlieren? Wie habe ich als Kind Bindung erlebt und wo wurzeln meine Erfahrungen? Wie und wann begegnet mir im heutigen Leben mein inneres Kind?

Dabei bekommen innere KindAnteile Raum. Positive und negative Erfahrungen, die ein Mensch im Leben gemacht hat, prägen. Das innere Kind steht für gespeicherte frühere Emotionen, die immer noch Auswirkungen im Hier und Jetzt haben.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden der Körper- und Herzarbeit, Achtsamkeitsübungen, Atmungs- und Entspannungsübungen. Es besteht die Möglichkeit Einzelsitzungen innerhalb des Gruppensettings zu erfahren.

Für die Teilnahme an den Workshops werden 4,5 Stunden Selbsterfahrung für die EEH-Ausbildung anerkannt.

KURSLEITUNG



Cornelia Reichlin

Biosynthese-Körpertherapeutin, Craniosacraltherapeutin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe und EEH-Therapeutin. Verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Arbeit in eigener Praxis und Leiterin des EEH-Ausbildungszentrum in der Schweiz.

Mein Schwerpunkt ist die körper- und psychotherapeutische Arbeit auf dem Hintergrund der prä- und perinatalen Traumatherapie. Es liegt mir sehr am Herzen, Menschen im Rahmen der körperpsychotherapeutischen Selbsterfahrung im individuellen Wachstumsprozess zu unterstützen.

TERMIN, ARBEITSZEITEN, KOSTEN, ZIELGRUPPE

Termin: 17.-19. Mai 2021

Zeiten: Mo 9.30 - 18.00 Uhr, Di 9.00 - 18.00 Uhr, Mi 9.00 - 14.00Uhr

Kosten: Fr. 600.- / 480 Euro (für TN mit Wohn- und Arbeitsort in Euroländern)

Gruppe: Min. 6 TN / Max. 12 Teilnehmer*innen

Zielgruppe: EEH Trainees, EEH Fachberaterinnen