



## BONDING PSYCHOTHERAPIE WORKSHOPS IN NORDDEUTSCHLAND

Entwickelt von Dan Casriel (1924-1983)

In einer therapeutischen Gemeinschaft lernen wir die Kraft der Gefühle zu nutzen, um selbstzerstörerische oder entwicklungsbehindernde Verhaltensweisen aufzugeben und neue positive Einstellungen zu unseren Bedürfnissen anzunehmen. In diesem geschützten Raum können sich erstarrte Gefühle lösen, ihren Ausdruck finden und schließlich in Liebe verwandeln. Außerdem können wir das Holotrope Atmen nutzen um Blockierungen unserer Lebensenergie aufzulösen. Die mehrtägigen BONDING-Intensivphasen bieten eine Möglichkeit zur psychischen Erholung und Selbstwertstärkung. Besonders auch geeignet als Ergänzung zu einer laufenden Psychotherapie.

**März 2024: BONDING-Frühjahrsworkshop**

**Termin:** 16. - 19.03.2024 in Oberlethe  
Samstag 14.00 Uhr - Dienstag 15.00 Uhr

**Seminarleitung:** Thomas Heldmann, Psychotherapeut und Bettina Reichert

**Anmeldung bei:** [info@insel-institut.de](mailto:info@insel-institut.de)



Tiefenpsychologisches - Systemisches COACHING  
Familienaufstellungen · ACHTSAMKEIT · Hypnose



- ☀ Psychodrama (DFP) [www.psychodrama-deutschland.de](http://www.psychodrama-deutschland.de)
- ☀ Systemische Familienberaterin/-Therapeutin (SG) WISL
- ☀ Systemaufstellerin (DGfS) [www.familienaufstellung.org](http://www.familienaufstellung.org)
- ☀ Systemische Paartherapeutin (SG) [www.kasselerinstitut.de](http://www.kasselerinstitut.de)
- ☀ Achtsamkeits/Meditationslehrerin (MBSR) [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)
- ☀ Hypnosecoaching (TherMedius, Hypnose&Therapie)
- ☀ Bondingpsychotherapie-Begleitung (DCI - [www.dan-casriel-institut.de](http://www.dan-casriel-institut.de))



## MBSR-ACHTSAMKEIT

mindfulness based stress reduction

### STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

TERMINE  
2024

#### MEDITATION ERLERNEN

Raus aus dem Gedankenkarussell, mehr Klarheit und Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit, erholsamerer Schlaf, bessere Konzentration, u. a. bei Burnout, Angst, Depression, Nervosität, Erschöpfung, Schmerzen.

#### FRAUENGRUPPE - DIE MODERNE WEIBLICHKEIT

Themen die sonst im Alltag keinen Raum finden oder schlichtweg tabuisiert werden oder erkannt werden wollen, um ein bewussteres und lebendigeres Leben zu genießen.

#### KÖRPERPSYCHOTHERAPIE-SEMINARE

ermöglichen in einem an Emotionen und inneren Einstellungen orientierten Lernprozess, den Zugang zu tiefen Gefühlen, wie Schmerz, Wut, Angst, Freude und Liebe.



## MBSR ist geeignet für Menschen, die ...

- ... **Wege suchen**, ihren beruflichen und/oder privaten Stress besser zu bewältigen.
- ... an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und an Erschöpfung leiden.
- ... unter Belastungen durch akute oder chronische Erkrankungen, Schmerzen leiden.
- ... eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung suchen (als gezielte Methode sehr wirkungsvoll bei Angst, Depressionen oder Burnout etc.).
- ... einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.
- ... bewusster und achtsamer Leben wollen, die mehr mit ihrem Leben und Erleben in Kontakt sein wollen.
- ... eine Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten.
- ... die Technik der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe erlernen möchten.

Grabenstraße 2, 53359 Rheinbach  
Fon: 02225 – 7099853  
[info@beratung-reichert.de](mailto:info@beratung-reichert.de)  
[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)

*Wir können die Wellen nicht  
anhalten, aber wir können lernen  
auf ihnen zu surfen.*

Jon Kabat-Zinn

Das Training ist geeignet für Menschen jeglicher Altersklasse, körperlicher Verfassung, Berufs- und Weltanschauung.

MBSR ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung.



## WAS KANN ACHTSAMKEIT BEWIRKEN?

### MBSR hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität spürbar und nachhaltig zu verbessern.

- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein, dem Gedankenkarussell
- Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag
- Ausbau der Fähigkeit, sich zu entspannen und sich zu konzentrieren
- Bewältigung von Stresssituationen
- mögliche dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude
- achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen
- Gefühl von innerer Ruhe
- Selbstwertgefühl stärken

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bei regelmäßigem Üben der Achtsamkeit, im Gehirn Bereiche aktiviert werden, die z.B. unsere Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen, wohingegen die das Angst- und Stresszentrum betreffenden Zonen Beruhigung erfahren.

MBSR/Achtsamkeits-Kurse 2024 in Rheinbach	Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
<b>Kurs 1 MBSR-Achtsamkeits-Kurs</b> Di: 05.03., 12.03., Mi 20.03., Di: 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04.2024 + Achtsamkeitssamstag am 13.04.2024	18:30-21:00 11:00-16:00	05.03.2024	23.04.2024	<b>8 Wochen</b> 2,5 Std. pro Woche	350,-
<b>Kurs 2 MBSR-Achtsamkeits-Kurs</b> Di: 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08., 20.08.2024 + Achtsamkeitssamstag am 10.08.2024	18:30-21:00 11:00-16:00	02.07.2024	20.08.2024	<b>8 Wochen</b> 2,5 Std. pro Woche	350,-
<b>Kurs 3 MBSR-Achtsamkeits-Kurs</b> Di: 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2024 + Achtsamkeitssamstag am 30.11.2024	18:30-21:00 11:00-16:00	22.10.2024	10.12.2024	<b>8 Wochen</b> 2,5 Std. pro Woche	350,-
<b>Offene Achtsamkeitssamstage zur Vertiefung für alle, die MBSR kennen, oder zum Kennenlernen für Menschen, die mind. 20 Min. „sitzen“ können.</b> Übungen: Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga, Metta-Meditation.		11:00-15:00 Uhr am 02.03., 25.05., 22.06. und 12.10.2024		<b>4 Stunden</b>	25,-

### NEU: Bei Bedarf können die Kurse auch online mitgemacht werden.

Mehr Information und Anmeldung unter:  
[www.mbsr-achtsamkeit.com](http://www.mbsr-achtsamkeit.com)

Zusätzliche Kurse bitte von der Webseite entnehmen.  
[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de) [www.mbsr-achtsamkeit.com](http://www.mbsr-achtsamkeit.com)

### Der MBSR-Kurs umfasst folgende Themen:

- BodyScan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Dehn- und Körperübungen (Hata Yoga)
- Meditation in Ruhe und in Bewegung (sitzen, gehen, stehen)
- Meditation zu Liebevoller Güte (Metta)
- Kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen
- Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Alltag

### Der MBSR-Kurs umfasst:

- 8 Wochen lang ein wöchentliches Gruppentreffen von 2,5 Stunden.
- Einen Achtsamkeitstag (sechs Stunden)
- Ein Vorgespräch und ein Nachgespräch
- Das Üben zu Hause anhand von MP3 Dateien zum Herunterladen z.B. aufs Handy und Arbeitsmaterialien.

Gruppengröße: max. 6 TeilnehmerInnen. Eine Ratenzahlung ist möglich. Ein Vorgespräch ist notwendig. Dieses wird individuell verabredet. Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig vor Kursbeginn einen Termin mit mir.

**Investition:** 350,- (Originalpreis 400,- minus Zuschuss 50,-)

### Lernen Sie sich gut zu fühlen.

Mit MBSR Achtsamkeitstraining in 8 Wochen entspannter, präsenter und gelassener sein.



### FRAUENGRUPPE - DIE MODERNE WEIBLICHKEIT

Themen bezgl. dem Verhältnis zu den Eltern, Kinder, Partner, Kollegen, Wechseljahre, Sexualität, das Aussprechen der eigenen Ängste und Sorgen, der innere Ruf nach Spiritualität, Abschied, Neubeginn, etc., sich so zeigen, wie wir wirklich sind, hindernde Einstellungssätze, Muster und Überzeugungen, die unbewusst einschränken erkennen. Im Zeigen der eigenen Verletzlichkeit macht man sich frei von Rollen und Masken des Alltags. Das ist sehr heilsam!

### Raum für Austausch – Reflexion – Fühlen – Meditationen ( in Stille angeleitet)

### Meditationen (Aktive- Dynamische, Kundalini) – Holotropes Atmen – Innere Kind Arbeit – alte Muster auflösen – lachen – weinen – laut und in Stille sein...

1 x monatlich über 4 Monate jeweils montags um 19.00 Uhr  
 Kosten pro Kurs 100,- € ( pro Abend 25,-)

**Kurs 1** Mo: 11.03., 15.04., 13.05., 17.06.2024

**Kurs 2** Mo: 26.08., 23.09., 28.10., 25.11.2024