



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 entwicklungs-behindernde 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.

BONDING Workshops 2026

Termine: 14.-17.04. Sa-Di / 17.-20.10. Sa-Di / 27.-29.11. Fr-So
Hof Oberlethe bei Oldenburg

Seminarleitung: Thomas Heldmann, Psychotherapeut und
Bettina Reichert Bondingbegleitung

Anmeldung bei: Bettina Reichert, info@beratung-reichert.de

mehr Information: www.beratung-reichert.de



Tiefenpsychologisches - Systemisches COACHING
Familienaufstellungen · ACHTSAMKEIT · Hypnose



- ❖ Psychodrama (DFP) www.psychodrama-deutschland.de
- ❖ Systemische Familienberaterin / Coach (SG) WISL
- ❖ Systemaufstellerin (DGfS) www.familienaufstellung.org
- ❖ Systemische Paartherapeutin (SG) www.kasselerinstitut.de
- ❖ Achtsamkeits / Meditationslehrerin (MBSR) www.mbsr-verband.de
- ❖ Hypnosecoaching (TherMedius, Hypnose & Therapie)
- ❖ Bondingpsychotherapie-Begleitung (DCI - www.dan-casriel-institut.de)
- ❖ Studium der Astrologie



Meckenheimer Str. 7, 53359 Rheinbach
Fon: 0173 - 70 88 860
info@beratung-reichert.de
www.beratung-reichert.de



MBSR-ACHTSAMKEIT

mindfulness based stress reduction

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

TERMINES
2026

MEDITATION LERNEN MBSR ACHTSAMKEIT

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

FRAUENGRUPPE

Raum für Meditation in Stille und Aktiv, Blockaden und Alte Muster erlösen, mit Holotropen Atmen, Innere Kind Arbeit, EFT Klopfen.

KÖRPERPSYCHOTHERAPIE-SEMINARE

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

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

Jon Kabat-Zinn

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

MBSR ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung.