



## 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.

### 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](mailto:info@beratung-reichert.de)

**mehr Information:** [www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)



Tiefenpsychologisches - Systemisches COACHING  
Familienaufstellungen · ACHTSAMKEIT · Hypnose



- ☀ Psychodrama (DFP) [www.psychodrama-deutschland.de](http://www.psychodrama-deutschland.de)
- ☀ Systemische Familienberaterin / Coach (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))
- ☀ Studium der Astrologie



Meckenheimer Str. 7, 53359 Rheinbach  
Fon: 0173 - 70 88 860  
[info@beratung-reichert.de](mailto:info@beratung-reichert.de)  
[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)



## MBSR-ACHTSAMKEIT

mindfulness based stress reduction

### STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

TERMINE  
2026

#### MEDITATION LERNEN MBSR ACHTSAMKEIT

Raus aus dem Gedankenkarussell, mehr Klarheit und Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit, erholsamerer 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, 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.

*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.