

Insel Goch

**Praxis für körperorientierte Psychotherapie &
Core – Coaching & Supervision
Systemische Familienberatung
Seminare – Individuell**

Barbara Dudda

47574 Goch - Brückenstraße 19

Tel.: 0031 24.3.222.470

Email: bdudda@hotmail.com

Postbank, BLZ: 36010043 Kontonummer: 0562793439

Homepage: www.bodymindtherapy.eu

Individuele begeleiding is ook in Nederland mogelijk ,

*inBeek-Ubbergen. Zorgverzekeraars vergoeden deze therapie en
Coaching ;raadpleeg ook de site NVPIT e.a.
Ik ben aangesloten als register-therapeut bij de nederlandse
zorgverzekeraars;lid SRBAG*

**In regelmäßigen Abständen finden offene Abende zu
unterschiedlichen Themen statt, z.B. :
systemische Themen- und Familienaufstellungen,
Klangschalenmassage, Mantra- singen,
Bewegungsmeditationen.
Aktuelle Termine finden Sie auf der Homepage unter
'Aktuelles'**

**- INSEL GOCH -
Programm Frühjahr 2011**

***Praxis für körperorientierte Psychotherapie &
Core – Coaching / Supervision
Systemische Familienberatung***

Barbara Dudda



www.bodymindtherapy.eu

Programm Frühjahr 2011

- INSEL GOCH -

Traininggruppe CHARAKTERSTRUKTUREN & `SOMATIC EXPERIENCING` / SE

SE geht von einer traumatischen Erfahrung aus, die sich im Gehirn wie im Nervensystem als Erinnerung festsetzt und in Stresssituationen wieder spontan wahrnehmbar ist und einen Menschen beeinflusst, z.B. Unruhe, Panik, Angst, Hyperaktivität.

Ausgangspunkt dieser Arbeit ist immer:

*die Wahrnehmung der inneren Sicherheit,

*Erfahrungen und Wahrnehmungen im Körper, im Jetzt,

*erkennen der eigenen `Freeze`-Reaktion im Körper, Gefühl, Gedanken

*die Möglichkeiten der inneren `Recources`/ Hilfsquellen zu erkennen:

z.B. Kontakt, Abstimmung, Vertrauen, Autonomie, Liebe;

diese in praktischen Übungen anwenden, integrieren können.

Bei genügender Teilnehmeranzahl kann eine neue Gruppe gestartet werden; auch möglich in Kleingruppen und individuell.

Systemische Thema- und Familienaufstellungen „Bewegungen der Seele“

Eine Gruppe für einen Aufstellungsabend besteht aus 8 bis 14 Teilnehmern. Eine Person stellt ein persönliches Anliegen auf, die anderen Personen fungieren als Stellvertreter. Im Vorfeld kann man sich anmelden, um aufzustellen.

Aufstellungsabend, Dienstag, den 8. März 2011,
18.45-ungefähr 22.00 Uhr

Aufstellungsabend, Dienstag, den 14. Juni 2011,
18.45 – ungefähr 22.00 Uhr

Aufstellungstage können bei Anfrage geplant werden.
für Aufstellende: 125,00 €
Stellvertreter: 35,00 €

Studenten/ Gruppenteilnehmer: 20,00 €
Deutsch/ ook tweetalig mogelijk

Körperorientierte Stressbewältigung und Entspannung – progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

Durch bewusste und willentliche An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen wird ein Zustand erreicht von tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

Ziel ist es: Körperwahrnehmung verschiedener Empfindungen, Senkung der (überspannten) Muskelanspannung, Schmerzzustände verringern, Atmung harmonisieren, körperliche Unruhe / Erregung reduzieren.

Zeit: 7 X Donnerstags von 9.30 bis 11.30 Kosten: € 140,-

Daten: 3.2.2011-/ 10.2.2011-/ 17.2.2011-/3.3.2011-/
10.3.2011-/ 17.3.2011-/24.3.2011-/
Anmeldung: Mail oder telefonisch

Vergütung als primärpräventive Maßnahme nach §20 Abs.1 SGB V

ihrer Krankenkasse; 80% des Kursbetrages.

Training Self-healing

Unser Körper fühlt, wenn unsere Energie blockiert ist und ruft um loslassen und strömen; sich leicht fühlen können.

Einfache Atem- und Körperübungen, sowie Visualisationen und einfache Meditationen helfen die Energieströme wach zu machen, zu „säubern“, zu aktivieren.

Ziel ist es am Ende des Trainings die Übungsreihe zu Hause eigenständig gebrauchen zu können.

Zeiten: 7 X Donnerstags von 18.45 bis 20.45 Uhr Kosten € 140,-
Daten: 12. Mai 2011-/19. Mai 2011 -/ 26. Mai 2011 -/ 9. Juni 2011 -/
16. Juni 2011- / 23. Juni 2011 -/ 30. Juni 2011 -/

Vergütung: möglich als primärpräventive Maßnahme (siehe oben)

Mantra singen – zum Frühjahrbeginn

erster offener Abend, Donnerstag, 24. März 2011
von 18.45 bis ungenau 21.00 Uhr, Teilnahme: kostenlos

Ein kostenloses Informationsgespräch können sie anfragen, wenn sie Fragen zu den Seminaren, Coaching/Supervision auch in Gruppen, oder zur individuellen Begleitung haben.