

Leitung

Brigitte Koch-Kersten

Dipl. Sozialarbeiterin
Personzentrierte
Traumatherapie
Supervision



7 Schritte zum Aufwachen und die Person-zentrierte Traumatherapie

Der Personzentrierte Ansatz der Traumaaarbeit, den Brigitte entwickelt hat und vertritt, erscheint mir der fundamentalste und wirkungsvollste Ansatz der Traumaaarbeit zu sein. Durch die traumatische Verwundung sind wesentliche Schritte der 7 Schritte erschwert: herausfinden, was ich wirklich will, gelingt nur unzureichend, das Fühlen ist in wesentlichen Teilen blockiert, die Vergangenheit lastet noch auf einem, der Körper, dass Atmen ist blockiert und nicht frei und gelöst und den Ängsten kann nicht wirklich gut begegnet werden.

Die Personzentrierte Traumatherapie hilft aus diesen Blockierungen heraus. Die Arbeit von Brigitte ist nicht nur der fundamentalste Ansatz zur Auflösung traumatischer Blockaden, sondern auch eine Arbeit, in der Brigitte systematisch der Selbstbejahung und dem Fallen durch die Gefühle einen zentralen Stellenwert gibt. Auch in ihrer Arbeit geschieht das Aufwachen. Diese Arbeit ist zu einem wichtigen Teil unserer Arbeit geworden und wird immer wichtiger werden.

Christian

Christian Meyer 2020

21.-23. Feb	Wochenendseminar	Wien
26. Feb – 1. Mrz	BITEP IV	Berlin
13.-17. Mrz	BITEP IV	Wien
23.-27. Mrz	Retreat im Benediktushof	Würzburg
24.-28. Apr	5-Tage-Retreat	München
8.-12. Mai	5-Tage-Retreat	Zürich
15.-17. Mai	Wochenendseminar	Stuttgart
21.-24. Mai	Enneagramm I	Berlin
18.-21. Jun	Wochenendseminar	Berlin
5.-18. Jul	Sommerretreat I	bei Meißen
9.-22. Aug	Sommerretreat II	bei Meißen
5.-9. Okt	Retreat im Benediktushof	Würzburg
9.-13. Okt	5-Tage-Retreat	Wien
21.-25. Okt	BITEP V	Berlin
13.-17. Nov	BITEP V	Wien
25.-29. Nov	BITEP V	München
4.-6. Dez	Enneagramm II	Berlin
27. Dez – 2. Jan	Winterretreat	Berlin

Christian Meyer



Spirituelle Lehrer, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut. Seine Arbeit ist einfach, direkt und sehr wirkungsvoll. Er entwickelte die „7 Schritte zum Aufwachen“, die Quintessenz aus vielen spirituellen Richtungen, bietet Retreats und Fortbildungen an und begleitet Menschen seit über 30 Jahren. Seine eigene Suche endete 1998, als er seinem Lehrer Eli Jaxon-Bear – in der Tradition von Sri H.W.L. Poonjaji und Ramana Maharshi – begegnete. Er wachte auf und unterstützt seitdem Menschen, die den Wunsch nach vollständiger Freiheit haben. 1999 gründete er das spirituelle Zentrum „zeit-und-raum“ in Berlin, später auch das Karen-Horney-Institut. Die Quellen: Advaita, christliche Mystik, Yoga und Psychologie.



zeit-und-raum

Seminare in Berlin, Kassel
Gresten (A) 2020

Traumaheilung durch Selbstbejahung



Brigitte Koch-Kersten

Selbsterfahrungsseminar für alle Interessierten, die bereits mindestens ein Seminar bei Christian Meyer oder bei Brigitte Koch-Kersten besucht haben

Berlin Fr 6. – So 8. März 20

Liebevolle Selbstbeachtung und das Auflösen von traumabedingtem Stress

In der Traumaforschung gehen immer mehr Autoren davon aus, dass jedes Kind traumatische Erfahrungen, d.h. Entwicklungs- und Bindungstraumata erleidet. Traumatische Erfahrungen, die wir als unfassbare Lieblosigkeit erleben, sind von einer solchen Wucht und so bedrohlich, dass wir glauben mussten, dass sie uns vernichten würden. Um uns zu retten, haben wir Überlebensmuster entwickelt. Die unbewusste Aufrechterhaltung der Überlebensmuster halten uns in einem psychischen dauerhaften Stress. Hinzu kommen traumabedingte Anspannungen auf der körperlichen Ebene.

Der Ausstieg aus Anspannung, Übererregung und Ruhelosigkeit ist die liebevolle Selbstbeachtung. Sie eröffnet den Weg zur Selbstbejahung. Sie führt Dich aus der Anspannung zum Loslassen und von der Übererregung zur wachsenden inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Je tiefer wir uns diesem Prozess öffnen können, umso grundlegender können wir zu unserer Selbstliebe zurückfinden.

Berlin
Seminarort
Seminarzeiten
Seminargebühr
Teilnehmerzahl
Infos

Fr 6. – So 8. März 20
Berlin, Grunewaldstr. 18,
10823 Berlin
Anreisetag: 10–18:30 Uhr,
zweiter Tag: 09:30–18:30 Uhr,
Mittagspause 2 h
Abreisetag: 9:30–13 Uhr
240 €
max. 25
institut@gap-gruppe.net

Gresten (A) Sa 28. – Mo 31. März 20
Kassel Fr 9. – Di 12. Mai 20

Traumaheilung und das Bejahen der Widerstände

Wir beschäftigen uns mit der Auflösung innerer Blockaden und Widerständen. Wenn du das Gefühl hast, dir selbst im Wege zu stehen, Dich eng zu fühlen und schädigende Verhaltensmuster nicht ablegen zu können, verbirgt sich in diesem Verhalten vermutlich ein Widerstand, mit dem Du Dich auf einer tieferen Ebene schützen möchtest. Das Bejahen deines Selbstschutzes beinhaltet, ihn zu entdecken, zu verstehen und sich für die Selbstliebe, die sich darin verbirgt zu öffnen. Indem Du erkennst, was Du schützt, können sich kraftzehrende Blockaden auflösen und Du kannst zurückfinden zu Deiner Dir eigenen Lebendigkeit, Kraft, Liebe und Kreativität.

Gresten (A)
Ort
Teilnehmerzahl
Übernacht/Verpfl

Sa 28. – Mo 31. März 20
Ort der Begegnung,
Unteramt 173, A 3264 Gresten
max. 25
Infos bei: Traude Senger-
Siebenhandl, ortderbegegnung.at

Kassel
Ort
Teilnehmerzahl
Übernacht/Verpfl

Sa 9. – Mo 12. Mai 20
Seminarraum des Cafe Buch Oase,
Germaniastr. 14, 34119 Kassel
max. 25
Infos zu Übernachtungen unter
institut@gap-gruppe.net
Seminarzeiten
Anreisetag: 10–17:30 Uhr,
ab Tag 2: 9:30–18 Uhr, 2 h Mittag
Abreisetag 9:30–13 Uhr
Seminargebühr
Infos

320 €
institut@gap-gruppe.net

Zusätzliches Angebot in Österreich
Im Anschluss kann man an zwei halbtägigen, geführten Wanderungen in Stille teilnehmen. Begleitung der Wanderung: Traude Senger-Siebenhandl, Kosten 20 €, Infos: gap-kassel.net/wandern-in-stille/

Kassel Fr 4. – So 6. Sep 20
Gresten (A) Fr 20. – So 22. Nov 20

Traumaheilung und die bejahende Arbeit mit dem inneren Kind

Die Bejahende Arbeit mit dem Inneren Kind ist immer dann außerordentlich hilfreich, wenn wir keinen andweren Weg finden, uns uns selbst liebevoll zuzuwenden.

Es geht um das Beachten und Bejahen der verletzten kindlichen Anteile in uns. Sie können heilen, indem wir unsere Fähigkeit zur Selbstliebe immer weiter vertiefen. Die liebevolle Beachtung unserer selbst lässt den Schmerz über den Mangel an Gewolltsein und Geliebtsein, den wir erfahren haben, zur Ruhe kommen.

Du erfährst, wie Du Dich selbst liebevoll beachten kannst, welche Stärke und Autonomie aus der liebevollen Selbstbeachtung entsteht und wie sich Selbstverneinung in Selbstliebe verwandeln kann.

Selbsterfahrungsseminar für alle Interessierten

Kassel
Ort
Teilnehmerzahl
Übernacht/Verpfl

Fr 4. – So 6. Sep 20
GAP Institut Kassel,
Herkulesstr. 63, 34119 Kassel
max. 14
Infos zu Übernachtungen unter
institut@gap-gruppe.net

Gresten (A)
Ort
Teilnehmerzahl
Übernacht/Verpfl

Fr 20. – So 22. Nov 20
Ort der Begegnung,
Unteramt 173, A 3264 Gresten
max. 25
Infos bei: Traude Senger-
Siebenhandl, ortderbegegnung.at
Seminarzeiten
Anreisetag: 10–18 Uhr,
ab Tag 2: 9:30–18 Uhr, 2 h Mittag
Abreisetag 9:30–13 Uhr
Seminargebühr
Infos

240 €
institut@gap-gruppe.net