

Gestalt-Netzwerk Südwest e.V.

Karin Becker-Weißkopf

Somatische Meditation mit Übungen aus dem Zapchen in der Gestaltpraxis

Körperarbeit, Regulation und Co-Regulation aus der Praxis für die Praxis

Im Laufe meiner langjährigen Praxistätigkeit und der Arbeit mit (entwicklungs-) traumatisierten Menschen, bin ich, auf der „Reise in die Landschaft dieser Klient*innen“, oft mit Gestaltarbeit und den klassischen Trauma Verfahren an eine Grenze gestoßen.

Um die Erfahrungen und Erlebnisse, die tief im Körpergedächtnis verankert sind, zu lösen, braucht es aus meiner Erfahrung neben einem gut regulierten Nervensystem auch ein **im KörperSein (1)**. Dieses **im KörperSein** wird durch die Praktiken des **Zapchen Somatics (2)** in spielerischen, lebendigen und anstrengungsfreien Übungen angeregt. Es geht darum, in den Körper zu lauschen, ihm wohl zu wünschen und sich so dem Körper wertfrei und liebevoll zuzuwenden.

Seit nunmehr 8 Jahren praktiziere ich selbst Zapchen Somatics in regelmäßigen Retreats und Seminaren und integriere die Praktiken, die die Möglichkeit zur Selbstregulation in einer liebevollen Art und Weise ermöglichen, in meine Arbeit in der Gestalttherapie.

Karin Becker-Weißkopf, 1961 geboren, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Analytische Gestalttherapeutin (Bonner Centrum für analytische Gestalttherapie), Diverse Weiterbildungen seit 2006 in Körperarbeit (Erika Lützner-Ley, Wieslocher Institut), EMDR, SEI bei Dami Charf, seit 2015 fortlaufende Weiterbildung in Zapchen (Wieslocher Institut, **Tsokpa Institut** Kassel und Gießen).

Literatur:

Cornelia Hammer: Im Körper zu Hause sein - mit Zapchen Somatics zur Leichtigkeit und Wohlbefinden, Carl-Auer Verlag, 2019,

Julie Henderson: Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann, AJZ Verlag, 2014

Termin: Freitag/Samstag, 08./09.03.2024
Freitag: 19:30 Uhr geselliges Beisammensein, 20:00 Uhr Vortrag
Samstag: 09:30 - 17:30 Uhr Workshop
Ort: Zentrum für Yoga und Bewegung, Heidelberg, Burgstraße 61
Kursgebühr: € 120,- Mitglieder und € 180,- Gäste

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop „**Somatische Meditation ...**“ an. Ich verpflichte mich zur Teilnahme an der o.g. Fortbildung. **Bis 4 Wochen nach Erhalt der Ausschreibung werden Mitglieder bevorzugt!** Danach erfolgt die Teilnahme in der Reihenfolge der Anmeldung. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, danach sind die Fortbildungskosten zu zahlen, falls es nicht gelingt, den Platz wieder zu besetzen.

Anmeldung bis 01. Feb. 2024 an: info@gestalt-netzwerk.de

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Mail: _____

(Ort)

(Datum)

(Unterschrift)

Bitte um Überweisung des Betrages bis zum 01. Februar 2024

Sparkasse Heidelberg. IBAN: DE62 67250020 0009099530 BIC: SOLADES 1 HD