

2026

ZePP

Zentrum für Primäre Prävention
und Körperpsychotherapie

Herz und Bindung

Prozess-Workshop in herz- und bindungsorientierter Körperpsychotherapie

Frühe Bindungserfahrungen haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir eine Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen aufnehmen. Sie bestimmen, wie wir die Probleme und Anforderungen des Lebens meistern und welchen Menschen, Dingen und Gefühlen wir uns zuwenden oder von denen wir uns abwenden.

Haben wir positive Bindungserfahrungen gemacht, entwickeln wir Vertrauen, Sicherheit und Stabilität. Unser Verstand wird getragen von dem was wir fühlen. Herz und Verstand widersprechen sich nicht. Aus dieser Balance heraus, können wir erfüllende Erfahrungen von Nähe und Verbundenheit mit unserer Umwelt erleben.

In unserer Gesellschaft haben viele Menschen schon sehr früh negative Bindungserfahrungen gemacht. Ein sich daraus entwickelndes Misstrauen, Angst vor Nähe und Verletzung lassen uns chronische Schutzmechanismen entwickeln, um weitere Verletzungen zu vermeiden. Obwohl wir uns so sehr nach Nähe sehnen, tun wir alles um sie zu unterbinden.

Auf Dauer führen solche gelernten Stress- und Bindungsmuster zu einer Einschränkung unserer Lebendigkeit und Liebesfähigkeit. Unser Verstand sucht eine Lösung aus diesem Dilemma zu finden und ist mit dieser Situation alleine völlig überfordert.

Unser Herz und seine schöpferische Kraft kann uns hierbei ein stärkender und energievoller Berater sein. Als Quelle von Bindungskraft und Information bietet es uns intelligente Lösungen und entlastet unseren Kopf. Wenn sich Herz und Kopf wieder verbinden, entfaltet sich unsere Kraft, Kreativität und Liebesfähigkeit.

In den dreitägigen Workshops habt ihr die Möglichkeit, euch mit Hilfe verschiedener Gruppen-, Paar- und Einzelübungen, auf eine Entdeckungsreise zu den inneren Ressourcen zu begeben. Wir schaffen einen Raum in dem das Herz sich wieder Gehör verschaffen kann und eine bewußte Verbindung zu den Kräften des Herzens möglich wird. Dies setzt ungeahnte Potentiale frei und schafft neue Sichtweisen und Erfahrungen.

Diese Workshops eignen sich besonders für Einsteiger*innen und Auszubildende der Emotionellen Ersten Hilfe und können für die EEH-Zertifizierung als Selbsterfahrung anerkannt werden.

Schreibambulanz | Elternschule Körperpsychotherapie | Weiterbildung

Bahnhofstraße 12 | 28195 Bremen
0421 349 12 36 | kontakt@zeppbremen.de
www.zeppbremen.de



Leitung

Iris Schöning, HP Psychotherapie, Heilpädagogin, Familien-, EEH- und Somatic Experience-Therapeutin, ausgebildet in versch. körperpsychotherapeutischen Methoden

Termin

16. – 18. April 2026

Kurszeiten

Tag 1: 10:00 – 13:00 / 14:30 – 18:00 Uhr
Tag 2: 09:00 – 13:00 / 14:30 – 18:00 Uhr
Tag 3: 09:00 – 13:00 Uhr

Kosten

150 Euro / Tag = 450 Euro / WS
(3 Tage / 18 Stunden)

Veranstaltungsort

ZePP, Bremen

Anmeldung nur über die Homepage

www.zeppbremen.de/weiterbildung

Telefonische Auskünfte

Sekretariat ZePP | Telefon 0421 349 12 36
Sprechzeiten: Di und Do 10:00 – 12:00 Uhr
Mi 14:00 – 15:00 Uhr

Anrechnung Zertifizierung: 4,5 Einheiten Selbsterfahrung je WS