

**Termine  
2027**



Zentrum für Primäre Prävention  
und Körperpsychotherapie



## Geburt und Bindung

### 2-teiliger Selbsterfahrungs-Workshop zur Integration von Schwangerschafts- und Geburtserleben

**Die Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen am Beginn unseres Lebens sind ein wesentlicher Keim für die weitere Entwicklung unserer Persönlichkeit. Was wir in dieser Frühphase menschlicher Entwicklung erfahren wird im unbewussten Gedächtnis unseres Körpers gespeichert und verankert.**

In fundamentaler Weise beeinflussen die Erlebnismuster der Schwangerschaft und Geburt unsere emotionalen Hintergrundstimmungen, die Formen, wie wir unsere Emotionen und sozialen Beziehungen regulieren sowie die Arten und Weisen wie wir später Herausforderungen und Engpässe des Lebens in Angriff nehmen und bewältigen können. In besonderer Weise zeigen sich unverarbeitete Geburtstraumata in Lebensphasen, in denen Kinder, Jugendliche oder Erwachsene neue Entwicklungsschritte gehen müssen und wo sie Mut und inneren Anschlag benötigen, um einen Engpass zu überwinden oder eine Prüfung zu bestehen.

In jeweils zwei, nah aufeinander folgenden, Workshops gibt es innerhalb einer kleinen Gruppe von Menschen Raum und Gelegenheit, die eigenen Geburts- und Schwangerschaftsmuster zu erfahren, zu bearbeiten und in ihrer Relevanz für das heutige (Er-)Leben zu erkunden. Ziel der Geburtsworkshops ist es, dass die Teilnehmer/innen die geburtsbedingte Stress- und Bindungsmuster im Alltag schneller erkennen und zuordnen können. Zudem geht es darum, dass die einzelnen Teilnehmer/innen durch das Kennenlernen und Bewusstwerden der jeweiligen Geburtsmuster mehr Verständnis und Einfühlung für sich, ihre Kinder und Lebenspartner in ihren akuten Stress- und Gefühlsmustern entwickeln.

**Die Workshops leitet Karin Meyer-Harms**, sie ist Diplompsychologin, Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz und ausgebildet in verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie im Feld der bindungs- und herzgeleiteten Körperpsychotherapie. In der einzeltherapeutischen Begleitung von Erwachsenen steht im Mittelpunkt ihrer Arbeit, Menschen mit psychischen und psychosomatischen Problemen zu stützen. Sie hilft dabei, alte Bindungsmuster zu erkennen und neue, stabile und stärkende Bindungsbeziehungen aufzubauen.



Im Rahmen der Ausbildung für Emotionelle Erste Hilfe werden 1,5 Stunden Selbsterfahrung pro Workshoptag für die Teilnahme an dem Workshop »Geburt und Bindung« angerechnet.

### Schreiambulanz | Elternschule Körperpsychotherapie | Weiterbildung

Bahnhofstraße 12  
28195 Bremen

Telefon 0421- 349 12 36  
kontakt@zeppbremen.de  
www.zeppbremen.de

### Geburt und Bindung

Selbsterfahrungs-Workshop, 2 x 3 Tage

Workshop I vom 25. – 27. Februar 2027  
Workshop II vom 11. – 13. Mai 2027

### Kurszeiten

Tag 1: 10:00 – 19:00 Uhr  
Tag 2: 09:00 – 19:00 Uhr  
Tag 3: 09:00 – 14:00 Uhr

### Umfang

Je 3 Tage/18 Stunden pro Workshop

### Kosten

Insgesamt 900,00 € (450,00 €/WS)  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

### Veranstaltungsort

ZePP, Bremen

### Anmeldung bitte nur über die Homepage

[www.zeppbremen.de/selbsterfahrung](http://www.zeppbremen.de/selbsterfahrung)

### Telefonische Auskünfte

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