

Herzbewegt und Selbstverbunden

Herzstärkung in der bindungsorientierten Körperpsychotherapie (BKPT) 3-tägiger Selbsterfahrungskurs

Das Herz ist ständig in Bewegung und unser zentrales Bindungsorgan. In stärkenden Verbindungen ist immer unser Herz im Spiel. Gerade auch in der täglichen therapeutischen oder beratenden Arbeit ist eine achtsame Verbindung zum eigenen Herzen die Grundlage für Selbstanbindung und einen empathischen Beziehungsaufbau.

Wir sind es gewohnt unserem Kopf jederzeit die Oberhand zu geben. Unser Herz aber ist die Quelle von Liebes- und Bindungsfähigkeit und wir können lernen es als stärkende Informationsquelle zu nutzen. Das Herz ermöglicht neue Sichtweisen, entlastet den Kopf und macht uns aufnahmefähig für herzintelligente Lösungen in denen sich Herz und Kopf neu verbinden.

Bauen wir den verloren gegangenen Faden zu den inneren Kräften wieder auf, setzen wir kräftezehrenden Überlebensmustern stärkende Erfahrungen entgegen. So können wir, besonders in belastenden Lebenssituationen, ressourcenstärkende Wege finden und unsere inneren Potentialen entwickeln.

Mit diesem Workshop möchte ich in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit geben, die individuellen Qualitäten und Funktionsweisen des eigenen Herzens kennenzulernen und für die eigene Gesundheit zu nutzen. Wir werden uns vor allem der Erkundung, Stärkung und Entfaltung der Kraft und Pulsation des Herzens zuwenden.

Wir werden mit verschiedenen Methoden der bindungsorientierten Körperpsychotherapie wie Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Imaginationsarbeit und Körper- und Herzarbeit arbeiten. Die verschiedenen Bindungserfahrungen können in Paar-, Einzel- und Gruppenübungen erlebt werden.

Geeignet ist dieser Workshop für alle, die Herzarbeit kennenlernen oder vertiefen möchten. Einsteiger*innen und Auszubildende der Emotionellen Ersten Hilfe können den Kurs für die EEH-Zertifizierung als Selbsterfahrung anerkennen lassen.

**Schreiambulanz | Elternschule
Körperpsychotherapie | Weiterbildung**

Bahnhofstraße 12
28195 Bremen

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



Herzbewegt und Selbstverbunden
Herzstärkung in der bindungsorientierten
Körperpsychotherapie (BKPT)

Leitung
Karin Meyer-Harms

Termin
29.–31. Oktober 2026
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 €/Tag = 450 €/WS (3 Tage/8 h)
(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Veranstaltungsort
ZePP Bremen

Anmeldung bitte nur über die Homepage
www.zeppbremen.de/herz-zeit

Telefonische Auskünfte
Telefonische Auskünfte
Sekretariat ZePP | Telefon 0421 349 12 36
Sprechzeiten: Di u. Do 10:00 – 12:00 Uhr
Mi 14:00 – 15:00 Uhr