

## Workshops 2021

**WS Feb** Mittwoch, 10.02. (10.30 Uhr) bis Samstag, 13.02.2021  
(4 Kursplätze)

**WS Aug** Dienstag, 17.08. (17.00 Uhr) bis Samstag, 21.08.2021  
(5 Kursplätze)

**Ort** KörperRaum, Landstrasse 43 a, 8450 Andelfingen

**Kosten** CHF 790 inkl. Getränke und Zwischenverpflegung

**Zeiten** Anfangszeit am ersten Tag siehe oben, an den folgenden Tagen 9.00 Uhr. Das Ende der Tage – auch am Samstag - ist offen. Wir bitten Sie deshalb, die Abende freizuhalten.

Der Workshop ist in sich eine Einheit. Es ist daher wichtig, vom ersten bis zum letzten Tag dabei zu sein.

**Anmeldung bitte per Mail an [info@koerperraum.ch](mailto:info@koerperraum.ch)**

Die definitive Bestätigung erfolgt nach Ausfüllen eines Fragebogens, den wir Ihnen je nach Wunsch elektronisch oder per Post zustellen.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen haben.

Wir freuen uns auf Sie!

### **Katharina Bindschedler – WachsenInVerbindung**

Praxis für körperorientierte Psychotherapie IBP,  
Coaching, Paartherapie und Supervision  
Paulstrasse 8, 8400 Winterthur  
Promenadenstrasse 21A, 8200 Schaffhausen  
+41 79 643 48 58  
[katharina.bindschedler@bluewin.ch](mailto:katharina.bindschedler@bluewin.ch)  
[www.katharina-bindschedler.ch](http://www.katharina-bindschedler.ch)



### **Katinka Moerbeek – KörperRaum**

Praxis für Craniosacral Therapie und mehr  
Landstrasse 43 a, 8450 Andelfingen  
+41 79 620 20 42  
[info@koerperraum.ch](mailto:info@koerperraum.ch)  
[www.koerperraum.ch](http://www.koerperraum.ch)



# Herzensreise

## 2021



## Kleingruppen-Workshop für persönliches Wachstum

durch Integration  
von Erfahrungen  
während Schwangerschaft, Geburt  
und früher Bindung

## Was ist Ihr Herzenswunsch?



**Möchten Sie gut für sich selbst sorgen und sich an der Gesundheit orientieren?**

**Möchten Sie mitfühlend und achtsam mit sich selbst, anderen und der Welt in Beziehung sein?**

**Möchten Sie den Einfluss von Schwangerschaft, Geburt und früher Bindung auf Ihr Leben erkennen, entstandenen Verletzungen liebevoll einen Platz geben und Ressourcen (wieder-)entdecken?**

Wir freuen uns, Sie im sicheren Rahmen einer Kleingruppe von maximal fünf TeilnehmerInnen auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Herzenswunsch zu unterstützen – wissenschaftlich fundiert, mit Herz, Humor und Achtsamkeit.

## Wo wir alle herkommen

Besonders am Herzen liegt uns in unserer Arbeit der liebevolle Blick auf die Prägungen aus unserer frühen Geschichte: Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre.

Der Mensch von der Empfängnis an ein empfindendes Wesen. Der Einfluss unserer frühesten Erfahrungen auf unser Leben ist gross, auch wenn – oder gerade weil wir sie nicht bewusst erinnern. Die Strukturen des Grosshirns, welche bewusstes Erinnern ermöglichen, werden erst im Verlauf der ersten drei Lebensjahre ausgebildet. Spätere Erlebnisse können wir bewusst erinnern, frühere Erfahrungen und die Schutzmechanismen, die wir uns zulegen um Schmerz und Verletzungen ertragbar zu machen, sind ausschliesslich auf Zellebene gespeichert und werden über das Körpergedächtnis erinnert.

Positive und negative Bindungserfahrungen aus unserer frühen Geschichte prägen Körperempfinden, Haltung, emotionale Grundstimmung, Glaubenssätze und Bindungsmuster und beeinflussen massgeblich, wie wir im Leben stehen und die Welt wahrnehmen.



## Unsere gemeinsame Reise

Im Workshop haben Sie die Gelegenheit im Rahmen Ihrer eigenen Sitzung und im Miterleben der Sitzungen der anderen TeilnehmerInnen Ihrem persönlichen Herzenswunsch zu folgen.

Der von Ihnen formulierte Herzens- oder Wachstumswunsch gibt Ihnen - wie ein Leuchtturm - während der Reise Orientierung und Ausrichtung. In Ihrer Sitzung begleiten wir Sie darin, zu verlangsamen und achtsam Ihre Empfindungen und Emotionen wahrzunehmen. So kommen Sie in Kontakt mit der Weisheit und den Selbstheilungskräften Ihres Körpers. Die Gruppe ist in diesem Prozess Resonanzraum und Unterstützung. Das Miterleben der Sitzungen der andern TeilnehmerInnen vertieft und ergänzt Ihren persönlichen Prozess.

All dies schafft Möglichkeiten für neue, heilsame Erfahrungen. Sie können Ihre Beziehung zu sich selbst und zu Ihrem Umfeld stärken und erfahren, dass Sie heute in Ihrer Sicht der Welt und in Ihrem Handeln eine Wahl haben.



Als Therapeutinnen ist es uns ein Anliegen, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem frühe Verletzungen sich zeigen mögen und so liebevoll gesehen, gehört und integriert werden können. Ein bis zwei AssistentInnen ergänzen das Leitungsteam.

## Unser fachlicher Hintergrund

Wir orientieren uns in unseren Workshops an dem von Regina Bücher und Klaus Käppeli weiterentwickelten Modell für „Geburtsworkshops“ von Ray Castellino.

Unsere Arbeit basiert auf unserem fundierten Wissen in Körperpsychotherapie, biodynamische Craniosacral Therapie, pränataler Psychologie, Neurobiologie und Trauma- und Bindungstheorie und wird getragen von unserer langjährigen Erfahrung als Kursleiterinnen und biodynamische Craniosacral Therapeutin bzw. Körperpsychotherapeutin.