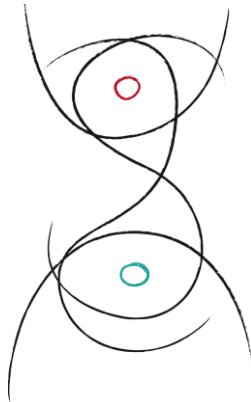


# Seminarreihe

Heilwerden durch

**Körperintelligenz  
Präsenz  
Beziehung**



monika zierl  
psychologische Psychotherapeutin  
domplatz 7, 93047 regensburg  
Tel.: 0941-504 14 20  
zierlmonika@gmail.com

[www.koerperpsychotherapie-zierl.de](http://www.koerperpsychotherapie-zierl.de)

Veränderung passiert nur in der Gegenwart. Durch präzise Wahrnehmung können wir lernen zu unterscheiden, wann wir Muster der Vergangenheit nutzen. Diese sind meist tief in unseren Körpern verankert. Unser Körper ist ein sehr feines Instrument. Wenn wir lernen können, ihn gut wahrzunehmen, können wir spüren, welche Situationen für uns passen und welche nicht. Wir können spüren, wie sich unsere Atmung verhält, wie unser Muskeltonus ist, wie unser Herz reagiert und all das gibt uns wertvolle Informationen darüber, ob unser inneres System sich für etwas öffnet oder verschließt. Wenn wir in unseren frühen Beziehungserfahrungen zu wenig Stabilität und Sicherheit erfahren haben, reagieren wir oft mit alten Schutzmustern. Diese Tendenz uns innerlich zu schützen hat weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unsere Wahrnehmung von der Welt. Achtsame Beziehungserfahrungen können heilsam wirken und eine Unterstützung dabei sein, eine liebevolle und achtsame Beziehung zu uns selber herzustellen.

Um einen Entwicklungsprozess in dieser Arbeit erleben zu können, ist der Kurs auf sechs Tagesseminare angelegt, von denen an mindestens 5 Terminen die Teilnahme möglich sein muss.

Einstieg möglich im Herbst 28.09.2019, 26.09.2019, 30.11.2019

Leitung: Monika Zierl, Psychologische Psychotherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte PT, Körperpsychotherapeutin DGK, EABP