

Hakomi

Die körperorientierte Hakomi Methode nutzt den Zustand der inneren Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Begleitung. Dabei ist ein wesentliches Element die Aktivierung des inneren Beobachtens. Jeder Mensch verfügt über diese Fähigkeit - aus der Distanz und unvoreingenommen - die eigene Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zu beobachten.

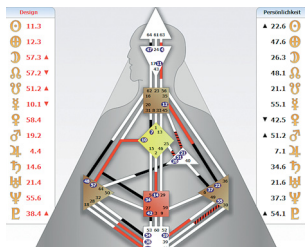
Oft ist diese Quelle des Selbstbewusstseins verschüttet, wird vom analytischen Verstand verdrängt oder geht einfach im Alltag verloren. In der inneren Achtsamkeit entstehen Bilder, Stimmungen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Bereiche im Körper, die „sich melden“, Verspannungen, Sehnsüchte, Bedeutungen und Erkenntnisse.

Mit diesen zahlreichen geistigen und körperlichen Aspekten - die häufig als wesentliche Persönlichkeitsanteile erscheinen - nehmen wir Kontakt auf, bemerken ihre Stimmungen, erkennen ihre Bedeutung für unser Leben und wenn es möglich wird und passend erscheint, gehen wir erste Schritte auf neuen Wegen der Veränderung. Hakomi integriert so ein körperorientiertes Erleben, das über analytische Methoden hinausreicht und damit eine Verbindung aus Kopf, Herz und Bauch ermöglicht.

Human Design

Human Design System - dahinter verbirgt sich eine Körpergrafik, die Aufschluss über Veranlagung und Konditionierung eines Menschen gibt. Grundlage dieser Körpergrafik sind die Geburtsdaten mit Zeit und Ort. Das Ergebnis geht über die klassische Astrologie hinaus und erlaubt eine logisch nachvollziehbare und umfassende Analyse. Sie zeigt, was einen Menschen antreibt, wo seine Stärken und Potentiale liegen, wo Veränderung möglich ist oder Frieden geschlossen werden darf.

In diesem System verborgen liegt die für jeden individuelle Strategie, die das Wissen des Körpers nutzt. Damit kommt die eigene Persönlichkeit zu stimmigen Entscheidungen, die zu einem Leben führen, das dem Selbst entspricht.



»Was vor uns liegt
und was hinter uns liegt,
ist nichts im Vergleich zu
dem, was in uns liegt.

Wenn wir das,
was in uns liegt,
nach außen in die Welt
tragen, geschehen Wunder.«

Henry David Thoreau

WORKSHOP MIT ELEMENTEN AUS HAKOMI & HUMAN DESIGN

»Zwischen Kopf & Bauch«

mit Peter Wesche und Helene Hartmann



Wie wir Entscheidungen zwischen Verstand und Gefühl treffen

HAKOMI & HUMAN DESIGN WORKSHOPS
IM RAUM BIELEFELD UND HANNOVER

März und September 2017
im Raum Bielefeld und Hannover

Workshop mit Elementen aus Hakomi & Human Design

In unserem Workshop möchten wir Sie begleiten, Ihre innere Weisheit, Ihren Kompass, Ihre Innenwelt kennenzulernen. Mit dem Ziel, mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu finden.

2016 war aufwühlend und verunsichernd. Gerade in unwägbareren Zeiten, sehnen wir uns mehr denn je nach einem Anker, den wir in letzter Konsequenz nur in uns selbst finden.

Je mehr wir in uns selbst verankert sind, desto sicherer sind wir in unseren Entscheidungen. Und umso größer ist unser Beitrag in der Welt. Authentische Entscheidungen führen nicht nur zu einem erfüllenden Leben, sondern machen die Welt zu einem besseren Ort.

Der Workshop beinhaltet Vortrags-Sequenzen und praktische Übungen. Nur die eigene Erfahrung und das eigene Erleben überzeugen uns, neue Wege zu gehen, darum steht die Erfahrungsorientierung im Zentrum unserer Methodik.

»Bauch sagt ja.
Kopf sagt nein.
Raus aus dem Dilemma
der Widersprüchlichkeit.
Treffen Sie authentische
Entscheidungen,
die Ihr Leben bereichern.«

HELENE HARTMANN

Human Design Analytikerin,
Hakomi-Therapeutin, Trauma-Therapeutin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

»Mein Herzenswunsch ist es, Menschen durch achtsames Coaching zu mehr Erfüllung und innerem Frieden zu begleiten und sie zu unterstützen zu sich selbst zu finden. Sich selbst kennenzulernen ist ein Prozess. Es geht nicht nur um die Verstandesebene, sondern auch um das Erfahren am eigenen Leib.«

www.helenehartmann.de
Telefon 05201 - 669 883



HELENE HARTMANN
Achtsames Coaching

PETER WESCHE

Hakomi-Therapeut,
Trauma-Therapeut i.A.,
Heilpraktiker für Psychotherapie

»In Hakomi habe ich einen stimmigen Weg der Bewusstseinsentwicklung gefunden: Menschen mit Herz und Verstand - authentisch und achtsam begleiten. Die tiefe Berührung und die gewonnenen Erkenntnisse erschaffen Raum und Kraft für echte und nachhaltige Veränderungsprozesse. Was dabei entsteht macht mich dankbar und glücklich.«

www.peterwesche.de
Telefon 0511 - 607 697 13

Peter Wesche
Hakomi • Achtsame Körperpsychotherapie



RAUM BIELEFELD

17. März 2017 von 15:00 – 20:00 Uhr
18. März 2017 von 10:00 – 19:00 Uhr
19. März 2017 von 10:00 – 14:00 Uhr

Ort

Hörster Str. 26,
33790 Halle / Westfalen

RAUM HANNOVER

15. September 2017 von 15:00 – 20:00 Uhr
16. September 2017 von 10:00 – 19:00 Uhr
17. September 2017 von 10:00 – 14:00 Uhr

Ort

Open Heart Center
Oeltzenstraße 13
30169 Hannover

Wer übernachten möchte, kann auf Wunsch eine Adress-Liste bekommen.

Teilnahmevoraussetzung

Wir benötigen vor Beginn des Workshops Ihr Geburtsdatum mit Uhrzeit und Ort.

Kosten

295,- € als Investition für den Kurs

Anmeldeschluss

Raum Bielefeld: 27. Februar 17
Hannover: 10. August 17

Bitte melden Sie sich verbindlich an unter:

mail@helenehartmann.de
hakomi@peterwesche.de

