

## \* **Bonding-Psychotherapie**

Bonding kommt aus dem englischen und bezeichnet zunächst haltgebende, bindungsstiftende Begegnungen mit emotionaler Offenheit zwischen Mutter/Vater und Säugling.

Im Idealfall verankert sich über den liebevollen Körperkontakt im Säugling das „Wissen“, auf der Welt willkommen zu sein. Dieses „Körperwissen“ ist ein wesentlicher Baustein für ein gesundes Selbstwertgefühl.

Sind die Bedingungen weniger ideal, entwickeln wir schon früh Schutzhaltungen, die sich beeinträchtigend auf unsere Fähigkeit, Beziehung zu uns selbst und zu anderen zugestalten, auswirken können.

In der vertrauensvollen Atmosphäre einer Bonding-Therapiegruppe können alte Schutzmuster und Überzeugungen hinterfragt werden. Ziel des prozess- und erfahrungsorientierten Therapieansatzes ist es, Beziehungen auf heilsame, nährnde und gesunde Weise leben zu können und daraus Freude und Kraft zu schöpfen.

### **Beim *\*\*Power of Life dance (P.O.L)***

geht es um freie Bewegungen und dem Ausdruck der Gefühle auf Musik.

Durch Musik, Bewegung und Tanz in der Gruppe können wir körperliches und seelisches Befinden kennen lernen. Alles im eigenen Tempo, ohne Tanzschritte, alles

ist gut, ohne Wertung, so wie es gerade ist, im eigene Erleben, Treiben, im Kontakt mit anderen Menschen.

**Es unterstützt das Gefühl für Freude, Selbstwert und Selbstvertrauen. Es entstehen Momente des Berührtseins, wechseln über zu ausgelassenen Spaß, Lachen und Verspielt-heit.**

## **Rücktrittsbedingungen:**

Bei einem Rücktritt vor dem 11.11.2023 behalten wir einen Verwaltungsbetrag von € 20,00 ein, bei einem Rücktritt innerhalb zwei Wochen vor der Veranstaltung werden 100,00 € bei einem Rücktritt innerhalb einer Woche vor Beginn wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin gestellt oder jemand rückt verbindlich von der Warteliste nach.

## **Begegnung - Berührung - Lebensfreude**



## **Bonding-Frauenworkshop & Tanz/POL in Köln 28.-29.09.2024**

mit Bianca Böhm & Ute Schreckenber

**„Ich verstehe unter Selbstfürsorge  
einen liebevollen, wertschätzenden,  
achtsamen Umgang mit mir selbst und  
das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse!“**

**Dr. Luise Reddemann**

# Begegnung-Berührung- Lebensfreude

Ein Schlüssel des Wohlbefindens und freudvolles Miteinander, ist die Aufmerksamkeit auf sich zu richten, sich liebevoll anzunehmen.

Wenn dies ein wenig gelingen würde,  
was wäre dann alles möglich ...?!  
„Leichter gesagt- als getan!“

An diesem Wochenende, möchten wir dich einladen, mal auszuprobieren....

- in Achtsamkeit dich zu erfahren
- dich zu trauen, in eigener Weise, anderen Frauen zu begegnen
- dir Begegnung-Berührung-Lebensfreude angenehm zu ermöglichen

vielleicht wird es „viel-leichter“  
als gedacht

Unsere methodische Schatzkiste :

- therapeutische Gemeinschaft
- Körper- und Ausdrucksarbeit
- Halte- und Einstellarbeit (Bonding\*)
- Musik + Tanz "Power of Life (P.O.L.) \*\*
- Entspannung

**Maximale Teilnehmerinnenzahl: 12**

Für Interessierte, die uns persönlich nicht bekannt sind, ist ein telefonisches Vorgespräch erforderlich.

**Beginn:** Samstag, 25.11.2023 um 10.00h  
**Ende :** Sonntag, 26.11.2023 um 15.00h  
**Seminarort:** Vocal academy, Kartäuserhof  
30a, in 50678 Köln

**Kosten:** 190,00 €, incl. Mittagsimbiss am Sonntag, zzgl. externe Übernachtung Selbstverpflegung. Die Veranstaltungsräume sind wegen unzureichender Sanitäranlagen nicht gut zur Übernachtung geeignet. Es ist trotzdem möglich, gegen eine Spende von 15,00 € auf Matratzen zu übernachten. Bitte bei Anmeldung angeben und Schlafsack oder Bettwäsche mitbringen.

## Leitung, Information, Anmeldung:



**Bianca Böhm**  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
Systemische Einzel-, Paar- und  
Familientherapeutin (DGSF, SG)  
Integrative systemische  
Paartherapeutin (Jellouschek Institut)  
Bondingtherapeutin \*(DGBT, i.A.)  
Telefon: 06151-8222910

[mail@biancaboehm.com](mailto:mail@biancaboehm.com)



**Ute Schreckenber**  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Heilpraktikerin  
Psychotherapie (HpG)  
Integrative Atemtherapie  
Bonding-Psychotherapie (DGBP)  
Traumatherapie  
Telefon: 0221 314885

[kontakt@ute-schreckenber.de](mailto:kontakt@ute-schreckenber.de)

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum  
Frauenworkshop  
Begegnung-Berührung, Lebensfreude  
vom 28.-29.09.2024 in Köln an

Vor-und Zuname:

.....  
Ort / Adresse:

.....  
Telefon:

.....  
email:

.....

Ich habe die Rücktrittsbedingungen (umseitig)  
zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie.

### Unterschrift:

Bei Anmeldung zum Workshop ist der Platz  
durch eine Anzahlung  
von 50,00 € reserviert.

**Restlichen Betrag bitte bis zum  
18.09.2024 entrichten.**

Bitte Überweisung auf folgendes Konto:  
Bianca Böhm, Sparkasse Darmstadt,  
IBAN: DE71 5085 0150 0104 1709 51

**Stichwort: „Begegnung-Berührung-Lebens-  
freude-2024“**