

# Bonding

## Zwei Wochenendworkshops

**Leitung: Wilma Fassmann und Jennifer Hillebrand**

Die von Dan Casriel (1924-1983) entwickelte Körperpsychotherapie „Bonding“ ermöglicht in einem an Emotionen und inneren Einstellungen orientierten Lernprozess den Zugang zu tiefen Gefühlen wie Schmerz, Wut, Angst, Freude und Liebe. In einer therapeutischen Gruppe lernen wir die Kraft der Gefühle zu nutzen, um selbstzerstörerische und entwicklungshemmende Verhaltensweisen aufzugeben und neue positive Einstellungen zu entwickeln.

### Workshop 1, 4.3.2016 – 6.3.2016: Bindung

Bindungen zu anderen Menschen sind buchstäblich lebenswichtig – wie nicht zuletzt die sog. „Kaspar-Hauser-Experimente“ bestätigen. Wesentlich für die Beziehungsfähigkeit eines Menschen ist die Bindungsgestaltung zu den Eltern als den ersten und primären Bezugspersonen. Auf dieser Basis bauen wir alle weiteren Beziehungen auf. Beim Bonding kann mit Nähe und Distanz in hilflosen und machtvollen Positionen experimentiert werden. Diese Methode ist deshalb besonders gut dazu geeignet, das eigene Bindungsverhalten zu explorieren und Veränderungen einzuleiten.

### Workshop 2, 18.11.2016 – 20.11.2016: Selbstwert

Die Identitätsfindung und die Entwicklung des eigenen Selbstwerts geschieht im Leben eines Menschen im Kontakt mit den Menschen aus seiner direkten Umgebung, in erster Linie im Kontakt mit den Eltern. Zu viel oder zu wenig Selbstwert sind für eine gelingende Lebensgestaltung hinderlich und können sich im Extremfall in pa-

thologischen Symptomatiken auswirken. Der Bondingworkshop ist der Entwicklung und Stärkung eines gesunden Selbstwerts durch Experimente mit dem eigenen Bindungsverhalten gewidmet.

## Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über die Möglichkeit verfügen, die Erlebnisse in der Sitzung psychotherapeutisch aufzuarbeiten. Ein kurzes Vorgespräch (telefonisch oder persönlich) mit der Seminarleitung ist Voraussetzung für die Zulassung zur Teilnahme am Workshop.

## Ort und Termine

Die Veranstaltung wird in den Räumlichkeiten des Gestalt-Instituts Südwest, Schustergasse 11, in 76865 Insheim durchgeführt.

Im Jahr 2016 wird der Bondingworkshop an folgenden zwei Terminen angeboten:

WS 1: 4.3.2016, 19.00 Uhr – 6.3.2016, 13.00 Uhr

WS 2: 18.11.2016, 19.00 Uhr – 20.11.2016, 13.00 Uhr

## Kosten

Die Teilnahme an einem Workshop kostet 200,00 €. Dieser Betrag beinhaltet die Kosten für Seminarleitung, die Nutzung der Räumlichkeiten sowie Getränke und kleine Snacks während der Veranstaltung.

## Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung wird schriftlich, per E-Mail oder Fax unter Angabe des Veranstaltungsnamens und des gewünschten Termins erbeten an:

*Wilma Fassmann | Schiersteiner Str. 26 | 65187 Wiesbaden*

*E-Mail: wf@phaenopraxie.de*

*Fax: +49 611 5828139*

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 50% der Teilnahmegebühren fällig (die Zahlungsmodalitäten werden nach Eingang der Anmeldung mitgeteilt). Bei Rücktritt bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € zurück erstattet. Bei späterem Rücktritt kann die Anzahlung nicht zurück erstattet werden. Bei Absage der Veranstaltung wird die komplette Anzahlung zurück erstattet.