

GRUPPENTHERAPIE BASICS

JAHRESZYKLUS

Erforschen Sie im Spannungsspektrum zwischen den energetischen, neurobiologischen und spirituellen Zusammenhängen das Geheimnis Ihrer Seele und Ihres Daseins.



CORE VALUES® BASICS

bewusstsein erweitern • liebe begreifen • seele kultivieren

Gruppentherapietraining

Orientierungslosigkeit, Erschöpfung und seelische Erkrankungen, aber auch Sinnfragen sind bei immer mehr Menschen mit die Folgen einer beschleunigten Welt und einer nicht erlösten Vergangenheit.

*„Nur durch Selbstbewusstsein,
die Selbsterkenntnis und durch
das richtige Denken gewinnen
Geist und Herz an Tiefe und
Weite“*

KRISHNAMURTI

Mehr denn je muss der Mensch lernen sich innerlich zu verstehen. Lernen etablierte Gedanken- und Gefühlswelten zu erkennen und aufzubrechen. Verstehen, welche sichtbaren und unsichtbaren Strukturen auf ihn einwirken und wie die körperlichen, psychischen, energetischen, neurobiologischen, aber auch spirituellen Dimensionen des Menschseins zusammenhängen und für sein Wachstum, seine Stabilität und seine Heilung ineinanderwirken.

In diesem Sinne ist es zunehmend erforderlich unser Bewusstsein in seiner Gesamtheit zu schulen und tiefere Ebenen unseres Menschseins zu erschließen.

Es braucht eine Rückkehr des Menschen zu sich selbst, zu seiner innersten Autorität. Eine Rückkehr zum Sinn, eine Verbundenheit mit dem Leben um gesund zu werden und zu bleiben. Es bedarf einer alltagstauglichen Seelenkompetenz und das sich Erschließen einer in jedem Menschen angelegten Spiritualität.



Der Weg

*„Wenn wir uns selbst
nicht verstehen, können
wir auch andere nicht
verstehen oder schätzen.“*

IRVIN D. YALOM

Das Gruppentherapietraining CORE VALUE® BASICS fokussiert gezielt die zeitgleiche Entwicklung von Körper, Verstand, Emotionen, Wille und den spirituellen Ebenen sowie deren Interaktionen.

Ziel ist es, Blockaden zu lösen, den eigenen Wirkungskreis zunehmend zu erweitern und positivere Lebensentwürfe sowie seelische Gesundheit zu ermöglichen.

Das grundlegende Therapiekonzept basiert auf dem Verständnis, dass der versperrte Zugang zum Selbst, zum sogenannten CORE, die Hauptursache für Leiden ist und ein Ansatz, der nicht diesen Zugang im Fokus hat, die individuellen, aber auch die gesellschaftlichen Konflikte nicht nachhaltig lösen kann.

Im Rahmen des Gruppentherapietrainings werden deswegen neben den psychischen und körperlichen auch die spirituellen Ressourcen kultiviert und in diesem Sinne Selbsterforschung, Integrität, Wahrhaftigkeit, Selbstanahme, Verbundenheit und insbesondere die Fähigkeit zur Liebe trainiert.

Heilende Herzensqualitäten und Tugenden wie Wertschätzung, Dankbarkeit, Toleranz, Demut, Authentizität, Gelassenheit, Mitgefühl, Herzengüte, Hingabe werden aktiviert und Sinn- und Werteorientierung, Körperbewusstsein und -Verankerung gezielt gefördert.

Ziel des Jahresprozesses ist es erste Erkenntnisse über die verschiedenen Bewusstseinsräume, deren Dynamiken und Resonanzen zu erlangen, die Fähigkeit, diese zu differenzieren und zwischen ihnen zu modulieren und die komplexen Zusammenhänge zwischen Energie und Bewusstsein wahrzunehmen.

Das Gruppentraining ist geeignet für Menschen

- die Ängste und innere Begrenzungen auflösen wollen
- ihre psychische und physische Gesundheit verbessern wollen
- die Sinn und Werte suchen
- sich auf die Erfahrung von Bewusstseinsräumen einlassen wollen
- die ihre persönliche Wahrheit und Authentizität suchen
- die bereit sind sich selbst und andere respektvoll zu konfrontieren
- die menschlich und seelisch wachsen wollen

Das Ziel

- Wahrnehmung der eigenen Glaubens- und Reaktionsmuster
- Ich Stärkung und Transformation von negativen Ich-Identifikationen
- Bewusstseinsprinzipien verstehen und lenken lernen
- Reduzierung bzw. Auflösung von negativen Gedanken/Emotionen
- Verstehen der Zusammenhänge Energie und Bewusstsein
- Verstehen der eigenen Licht- und Schattenaspekten
- Lösen von Blockaden und negativen Bewusstseinsfeldern
- Erlernen von Meditations- und Entspannungstechniken
- Entwicklung von Herzens- und Seelenqualitäten – dem CORE
- Rückeroberung bzw. Stärkung der eigenen inneren Autorität
- Entwicklung von Intuition und Kreativität
- Entwicklung von sozialer, emotionaler, spiritueller Kompetenz
- das Prinzip Liebe verstehen und leben lernen

„Wir müssen in eine neue Dimension von Verstehen gehen, die den Verstand mit einschließt und darüber hinaus in Bereiche führt, in denen die Weisheit, die Liebe und die Verbundenheit zu Hause sind. In diesen Bewusstseinsbereichen ist die seelische und geistige Gesundheit zu Hause!“

DR. KATJA HELD

Die Gruppe

*„Warum eine Tür zwischen uns
öffnen wollen, wo doch die
ganze Wand eine Illusion ist.“*

RUMI

Eine Gruppe bietet im Gegensatz zur Einzeltherapie einen beschleunigten Zugang zu den begrenzenden Mustern im Innern. Ängste, Glaubensmuster und die damit einhergehenden psychischen und physischen Verteidigungsstrukturen treten schneller zu Tage und können somit im erweiterten neuen Bewusstsein integriert und aufgelöst werden. Die Kraft und die Energie der Gruppe, die Begegnung mit Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit bergen ein unbegrenztes Entwicklungspotential in der neue bewusstseinsweiternde Erfahrungen gemacht und weitergetragen werden können.

Der Ursprung

*„Im Mittelpunkt steht die
Frage, wie sich Energie und
Bewusstsein im menschlichen
Wesen und im Universum
manifestieren.“*

JOHN PIERRAKOS MD

Das Therapietrainingskonzept **CORE VALUE®** entwickelte sich u. a. aus der Tradition bisheriger Entwicklungswege der Psychotherapie (Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, humanistische und transpersonale Psychotherapie), der Bioenergetik (Alexander Lowen, MD), der Core Energetik (John Pierrakos, MD, ganzheitliche energie- und bewusstseinsorientierte Körperpsychotherapie), der modernen Neurowissenschaft, und einer erfahrbaren Spiritualität im Sinne einer im Menschen innewohnenden Seelenkompetenz und -intelligenz.



Modalitäten

4 X WORKSHOPS:

JANUAR – APRIL – JULI – OKTOBER*

Januar: Einstieg für neue Teilnehmer
jeweils Start: Donnerstag 19:30 h
jeweils Ende: Sonntag 11 h
Ort: Seminarhaus Tannenhof,
Buch am Buchrain

10 ABENDTERMINE*

Zeit: 19:30 – 22:00 h in München
Wochentag: Dienstag + Donnerstag
Ort: Barerstrasse 52, 80799 München

*Kosten + Termine: siehe Einlegeblatt

Allgemeines

Einstieg für Interessenten – nach Vorkontakt – zum Wochenende im Januar möglich, anschließend verbindliche Entscheidung über den Einstieg in den Gruppenprozess. Die vier WE Seminare können unabhängig von den Do. Abenden gebucht werden wobei die alleinige Belegung der WE Seminare nur für ehemalige Seminarteilnehmer möglich ist oder bei entsprechender Eignung und Vereinbarung. Prinzipiell sollten alle Teilnehmer an den Donnerstagsabenden teilnehmen. Die Buchung erfolgt als Gesamtpaket für alle 4 WE; Ehemalige Teilnehmer haben Vorrang bei der Vergabe freier Gruppenplätze.

Teilnahme ist möglich ab dem 18. Lebensjahr; Obwohl dieser Weg die eigene Entwicklung fördert, stellt sie keinen Ersatz für eine psychotherapeutische Einzeltherapie, medizinische oder psychiatrische Behandlung dar. Die Leiterin weist ausdrücklich darauf hin, dass eine psychische und physische Basisgesundheit des Teilnehmers vorausgesetzt wird und jeweils der Teilnehmer selbst darüber entscheidet, ob er eine in im Seminar angebotene Maßnahme oder Übung mitmacht. Die Leiterin behält sich vor über die Teilnahme zu entscheiden. Ausschluss: Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung aus dem Formenkreis der Psychosen, schwere Persönlichkeitsstörungen sowie fortgeschrittene Süchte müssen leider von diesem Training ausgeschlossen werden. Ein persönliches Gespräch mit der Leiterin vor Seminarbeginn ist Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in voller Selbstverantwortung. Für alle verursachten Schäden kommt der Teilnehmer selbst auf. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Über die während der Gruppentrainings angesprochen persönlichen Themen besteht zu jeder Zeit Schweigepflicht.

Leitung



Dr. med. Katja Held; Ärztin, Therapeutin und langjährige Neurowissenschaftlerin und Autorin internationaler Publikationen am renommierten Max-Planck Institut (FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie); ist von J. Pierrakos und S. Gerken am Core Evolution®, Core Energetics® (USA) noch persönlich ausgebildet worden. Sie ist Trainerin, Lehrsupervisorin und -therapeutin am Institute Core Evolution® & Core Energetics® und Core Soma® USA & Deutschland.

Das Wissen um die verschiedenen menschlichen Bewusstseinsräume, ihre Kenntnisse als Neurowissenschaftlerin, Fachärztin, Therapeutin und Trainerin bilden neben ihrer Wahrnehmungsfähigkeit für Informationsfelder die Basis ihrer Arbeit und ermöglichen ihr sich nachhaltig für den Menschen und sein Bewusstsein einzusetzen. Seit 2006 wurde der eigenen Therapie- und Trainingsansatz CORE VALUE® mit Fokus auf eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung und der Entwicklung von tragenden Herzens- und Bewusstseinsqualitäten von ihr entwickelt.

Ihr Unterrichtsstil ist durch Klarheit und großen Humor geprägt. Neben ihren fundierten Ausbildungen liegt ihre besondere Begabung in der Vermittlung und Klärung von non-verbalen Energieaspekten und deren Einfluss auf das Leben sowie in der Entwicklung von emotionaler und spiritueller Intelligenz, dabei spielt die klare und strukturierte Darstellung von neurobiologischen, verhaltenserlernten und körperorientierten Zusammenhängen eine wichtige Rolle.

Lebenslinien, Veröffentlichungen, Vorträge,
Kontakt: www.drkatjaheld.de



CORE:

Seele, Innerstes, Kern, Herzstück, Zentrum



ERWEITERTE BEDEUTUNG:

individueller Seelenausdruck in Raum und Zeit



AUTHENTISCHES SELBST:

Basis der Seelenkompetenz und spirituelle Intelligenz

VALUE:

Wert, Werthaftigkeit, Wirkung, Beitrag

CORE VALUES:

innerste Werte, Seelenwerte, Herzenswerte, Kernwerte

GESTALTUNG : JUTTA HENDERKES : HAUSMARKE.COM



CORE VALUES® BASICS

bewusstsein erweitern • liebe begreifen • seele kultivieren