

## **Breema body work und achtsame Traumatherapie**

In den letzten Jahren wird zunehmend deutlich, dass Psychotherapie zu gutem Gelingen vor allem „common factors“ erfordert, d.h. Faktoren wie Freundlichkeit, Güte, Mitgefühl, Offenheit u.a., die für die Entwicklung eines guten und tragfähigen Arbeitsbündnisses und einer TherapeutIn-PatientIn Beziehung zentral sind, und vermutlich bedeutsamer als Methoden.

In diesem workshop wollen wir zeigen, wie sich Prinzipien der Achtsamkeit mit einer sanften Körperarbeit – Breema – verbinden lassen, die schon seit den 80er Jahren in Amerika praktiziert wird und PsychotherapeutInnen und anderen helfenden Berufen zugutekommen kann.

BREEMA bietet die Gelegenheit neue Möglichkeiten der Bewegung im Körper, im Denken und im Fühlen zu spüren. Es nährt in uns die Bereitschaft und das Vertrauen, sich für neues Erleben zu öffnen.

Es geht hier um Grundhaltungen, die für jede Therapeutin/ jedem Therapeuten unterstützend sein können, unabhängig von der Methode, die sie/ er anwendet.

In der Breema Körperarbeit werden einfache Übungen für sich selbst und in der Zweierbegegnung vermittelt, die auf der Vorstellung basieren, dass uns achtzig Prozent Entspannung und zwanzig Prozent Anspannung am wohlsten tun. Der Geist wird durch die Übungen klarer, die Emotionen beruhigen sich und es entwickelt sich ein liebevolles achtsames Körperbewusstsein. Breema Körperarbeit kann helfen, sich zu entspannen und in Balance zu kommen und zu einer tiefen Erfahrung von Wohlbefinden beitragen. Das Besondere der PartnerInnen- Arbeit ist, dass sie stets auf Wechselseitigkeit beruht. Ein gemeinsamer Prozess des Gebens und Nehmens kann stattfinden.

Dies alles auf eine eher spielerische Weise, die dabei hilft, im Moment präsenter zu sein.

Im Seminar werden einige Grundübungen vermittelt, sowohl für Einzelarbeit wie zu zweit. Die Erfahrungen der Übungen werden im Kontext von Psychotherapie für traumatisierte PatientInnen ausgewertet und reflektiert.

Der Selbsterfahrungsanteil des Seminars liegt bei 70 Prozent.

ReferentInnen:

Dr. med. Luise Reddemann arbeitet seit Jahrzehnten mit schwer traumatisierten Menschen und hat erfahren, wie wichtig Mitgefühl, Gleichmut, Freundlichkeit und Freude als Grundhaltungen in der Begegnung und Zusammenarbeit mit ihnen sind. Breema bodywork hat sie 1993 kennen gelernt und sich darin über Jahre fortgebildet. In der von ihr bis 2003 geleiteten Klinik haben sich Breema Einzelarbeit als nützliches Instrument zur Unterstützung der Psychotherapie und Breema Partnerarbeit als Möglichkeit der Regeneration für Helfende (ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, u.a.) erwiesen.

Pari Schneider wirkt seit 1980 weltweit als Körpertherapeut in Workshops und Seminaren. Seit 1986 ist er Lehrer und Repräsentant des Breema Zentrums, in Oakland-CA, für die Breema Körperarbeit in Deutschland und Europa.

Mehr Infos zu Breema (mit Demonstrationsfilmen): [www.breema.com](http://www.breema.com)

Zeitplan des Seminars:

Freitag 17.1.2020 14-18 h

Samstag 18.1.2020 10-18 h

Sonntag 19.1.2020 10-14 h

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ort: Breema Zentrum Bühl/Baden Obere Windeckstr. 20

Anmeldung bitte bei Helena Reddemann: [dr.luise.reddemann@web.de](mailto:dr.luise.reddemann@web.de)