



PEP Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie®: einfache Techniken zur Regulation von belastenden Emotionen und Gedanken nach Dr. Michael Bohne

PEP 2023 AUFBAUREIHE: Wandlung und Veränderung von hinderlichen Gedankenstrukturen im Gesundheitsprozess einer Brustkrebserkrankung als Teil der Nachsorge

Termine auf Anfrage

Diese neue Kurs-Reihe ist eine Vertiefung und wendet sich an Frauen, die die erworbenen Techniken des Basis-Workshops PEP gemeinsam auf konkrete Themen im Gesundheitsprozess anwenden möchten. Hier einige Beispiele: Stress, Schlaf, Polyneuropathie, Erschöpfung, Schmerzen, Bewegung, Selbstwerttraining, Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge. Das Erkennen, Bestätigen und Wandeln hinderlicher Gedankenmuster bewirkt sowohl eine Erweiterung des Spielraums von Verhaltensmöglichkeiten als auch Harmonisierung und Kräftigung auf körperlicher Ebene. In einem gemeinsamen kreativen Prozess bahnen wir uns einen Weg aus der Schwere hin zu mehr Leichtigkeit. Selbstakzeptanzübungen verbessern die Selbstbeziehung, führen zur Steigerung des Selbstwertgefühls und somit der sogenannten Resilienz, der geistigen Widerstandsfähigkeit. Die Erfahrung, eigenständig positive, förderliche Veränderungen bewirken zu können, wirkt heilsam und stärkt das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Trainerin Vicky Kemnitz, Dipl. Neuropsychologin, zertifizierte PEP-Trainerin, Atemtherapeutin

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung

Cape-Stiftung info@cape-stiftung.de oder 030 31 00 45 34

Ort Holsteinische Str. 26, 10717 Berlin-Wilmersdorf

Teilnahme auf Spendenbasis

www.dr-michael-bohne.de