

Selbst erfahrung in Gruppen

Das Abenteuer der Körper *Selbst* entdeckung
erkunden - integrieren - transformieren

„Verbunden & Frei
SEIN
mit sich
Allein und Anderen“



Praxis für KörperPsychoTrauma
Therapie



Birgit Fiedler-Rumpel

geb. 1962, verh., 2 Kinder

Dipl. Pädagogin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Körperpsychotherapie – ECP

In freier Praxis seit 1994 tätig u.a.

Master Class - Struktur-Ritualworkshops

in 2002 bei Paul Rebillot,

2019 Somatic Experiencing.

Gemeinsam leiten wir seit 2000 die Praxis für KörperPsychoTraumaTherapie und begleiten seither viele Männer und Frauen, Paare, Kinder, Jugendliche, Familien sowie den, inzwischen neunten, Gruppenzyklus „KörperGruppentherapie“. Intensivseminare zu den essentiellen Themen führen Sie u.a. durch die „Heldenreise“, dem „Lovers Journey“, und neu: die „Journey of Love“, „Geburt“ und „Aggredo“, hin zur individuellen Persönlichkeits- und Potentialentwicklung. Diese Seminare sind auch für Sie als Paar geeignet. Zudem heißen Sie verschiedene Tagesworkshops - der Herzkreis, Impulse für Paare und Kommunikation - herzlich willkommen!

Lebensprozesse begleiten

Als Körperpsychotherapeuten arbeiten wir integrativ, mit vielfältigen, sich ergänzenden Methoden psychotherapeutischer Verfahren und der Haltung der humanistischen Psychologie. Dies geschieht auf Basis der Tiefenpsychologie, der Körper-Traumatherapie, nebst Systemischen Aufstellungen; uns stets fortbildend und forschend.

Lothar Rumpel

geb. 1953, verh., 4 Kinder

Dipl. Sozialpädagoge

Heilpraktiker für Psychotherapie

Körperpsychotherapie – ECP

In Kliniken der Suchttherapie

und Psychosomatik und seit 2000

in freier Praxis tätig.





Mut
wahrhaftig
zu sein

Visionen & Ausrichtung

Es ist unser Anliegen Sie mit sich SELBST und ihrer natürlichen Lebendigkeit so vertraut werden zu lassen, Sie zu befähigen sich selbst zu befreien, das Eigene zu tun!

Sich verbunden und frei zu fühlen - integer!

Insbesondere über das Körpererleben **in einer Gruppe**, mit all der Vielfalt therapeutischer Methoden, geschieht dies unmittelbar. Dort sind wir bereit uns unterstützend, kollektiv „neu zu erfinden“, im Miteinander, mit Freud und Leid - dies in einer „narzisstischen Kultur“ im Wandel unserer Zeit.

Dem Postulat einer **Wir-Beziehungskultur** folgend, bedarf es mutiger und gestärkter Persönlichkeiten. Das erfordert eine gute Selbst-Kontaktregulierung, Mentalisierung und sich aus Verstrickungen zu befreien – in Beziehungen und der Arbeitswelt. Das **Beziehungsfeld zwischen Männern und Frauen** erscheint positiver und birgt zugleich viele Spannungen/ Intoleranzen und Un-Lust in sich. Die Körperlichkeit unterliegt, bedingt auch durch (organischen, psychischen und traumatisierten) Stress, einer Entfremdung.

Lebendig werden wir, indem wir die **Schattenwelten** der Psyche/Kultur (die Traumen) nicht meiden, ihnen begegnen und zwischen den Polen schwingen, vernetzen und ausgleichen – das Leben genießen auch in Krisen – weiter atmend.

Wenn wir unserem Körper erlauben sich zu entspannen, entfalten sich unsere **Selbstheilungskräfte** ganz von selbst.

„Werde der du bist“

Eine gute Selbstanbindung, sich im Körper zu spüren, somatisch zu verankern, schenkt uns eine Tiefe und Bewusstheit. Dein Innenleben angstfreier zu erkunden und im Körpererleben sicherer zu werden lässt dich fühlen und mit der AußenWelt flexibler und widerständiger sein.

Ein zu entwickelndes SpürBewusstSein, gut verbunden, ermöglicht uns wirklich zu fühlen was wir erkennen – eine **„innere Freiheit“** zu erleben.

„Der Weg des Fühlens“ – ein Bewusstwerdungsprozess. Ein Ein- und Zulassen zu dem was geschieht und getriggert wird. **Unser Leitbild** dabei ist das „integrierte Selbst“, welches verankert ist im „Human Potency“ und einem GewährSEIN - die organismische Einheit im Blick, Eins mit allem, in Freude.

Mut, wahrhaftig zu sein, beherzt und inspiriert neue Wege gehend und bewahrend, genießend, selbstwirksam die kleinen und großen Herausforderungen „in der Welt“ gestalten - im Hier und Jetzt, da wo wir sind.

Hierfür bedarf es heilsamer Erfahrungen und Begegnungen in einem lebendigen Resonanzfeld.

In diesem Sinne sind unsere verschiedenen Gruppensettings gedacht, welche Ihre Sorgen und Lebensprozesse begleiten, essentielle Lebensthemen aufgreifen - der Seele Raum gebend, verkörpernd und kollektiv wandelnd.

Es ist uns eine Freude diese Fühl- und Entwicklungsräume zu ermöglichen,
Sie zu unterstützen in Ihrem Wohlbefinden - „auf der Schwelle zum integralen BewusstSEIN“.



„Ich fühle
also bin ich -
ich atme
was ich denke.“



In den selbsterfahrungs-
bezogenen Übungen und
tiefen Prozessen, der
gegenseitigen Unterstützung,
in symbolischen Rollen,
werden grenzerweiternde,
erhellend Neuvernetzungen
möglich, welche unsere
kommunikativen und sozialen
Beziehungskompetenzen,
deine Emotionale Intelligenz
stärken - für dein reales,
lebendigeres Leben.

Tiefenpsychologisch, körper-
und beziehungsorientiert,
psycho- und gruppen-
dynamisch, systemisch und
Ausdruck- erlebnisorientiert,
kreativ, transpersonal.

Selbsterfahrung in Gruppen

Ich-Du-Wir - Teil einer Gruppe, lässt angstfreier und geborgen sein.
Im Kontakt regulieren - im Körper sein, sich fühlen – kompetenzerweiternd.

Motiviert - inspiriert - Ist Deine Neugier geweckt?

Deine Lust über Dich hinaus zu wachsen, Leid und Freuden mit anderen zu teilen und zu erkennen,
dich spiegeln und bewegen zu lassen?

Wir werden als soziale, spirituelle Wesen **geboren, um eigens zu sein und zu wachsen.**

Durch unsere frühen Erfahrungen in der Wahrnehmung der soziokulturellen Welt, der Beziehungen in
unseren Familien (systemisch, transgenerativ durch ihre Schicksale beeinflusst) geprägt.

Dein Organismus hat gelernt sich an diese anzupassen, deine Psyche/Charakter hat sich entwickelt und
deiner Seele Raum gelassen sich zu entfalten. Das alles ist mehr oder weniger bewusst.

In Gruppe sein – lebendiger und bewusst werdend!

Körperpsychotherapeutisch ist für uns die Verbindung zum LebensAtem wesentlich. Hier wollen wir die
bioenergetische neuropsychoorganische Einheit nach innen stärken, so dass unsere Selbstregulierungs-
und Heilungskräfte ausgleichend wirksam sind, wir mit dem Herzen schauen, lauschen und leben...

„es lächelt dir zu“

„Der Mensch wird erst am Du zum Ich.“
M. Buber

„Deiner Sehnsucht folgend...“

Eine Gruppe fordert uns heraus. Dieses Einlassen vermag, einher mit den Lebensthemen, all die frühen, prägenden Erinnerungsspuren aus dem Körpergedächtnis, deiner Wahrnehmung zur soziokulturellen Welt, zu wecken. Instinktiv werden diese Erfahrungen wiederholt, das individuelle Thema bewusster, einher mit „**wie sicher oder un(frei)**“ wir sind und was jetzt bereit ist erkannt und abgelöst zu werden. In diesem geregelten Rahmen, einer wohlwollenden Atmosphäre, gibt es eine Vielfalt an Begegnungen zwischen Frauen und Männern, Anregendes und Entspannendes zugleich, ein Release von TraumaStress, ein Sich-Entspannen in das eigene System hinein - mit den Nervensystemen der anderen.

Für **heilsame Erfahrungen** braucht es das zwischenmenschliche Resonanzfeld, das körperliche Erkunden und den Willen, DIR zu folgen. Im Miteinander grenzziehend, dich von angeeigneten Mustern/Überlebensstrategien zu lösen, Verbindung und Unterstützung zu geben und zu nehmen. Lernend (nach) zu reifen und zu beeltern, kann beleben und zugleich den Mangel in dir ausgleichen, Ressourcen wecken.

Das Depressive/Enge – nicht Fühlende, Verneinende, Zersplittert und Überforderte - kann schrittweise gewandelt werden in ein Sich-Bejahen und Spüren, so dass Herzen sich öffnen, dein Schoßraum als Quelle erfahrbar wird.

Der „**Weg des Fühlens**“ als deine innere Haltung kann initiiert werden - dich mit dem Essentiellen verbinden, die Schattenseiten integrieren. Resilient, sich **selbst ein Hafen sein**, von dort aus Leid und Stress bewältigen, Gefühlen und Impulsen angemessen Raum geben - diese verantworten.

Körper- und erlebnisorientierte Persönlichkeitsentwicklung

Struktur und Methoden sind vielfältig und kreativ, mit verschiedenen Gruppensettings geben wir Angebote sich Selbst zu finden und zu helfen.

Professionell, im Dialog, auf Augenhöhe, mit einem reichhaltigen Theorie- und Erfahrungshintergrund, ob in Klein- oder Großgruppen, Dyaden, mit Meditation, Imagination und Körperarbeit, Reflexion und Perspektivenwechsel, Gefühlsausdruck, Wahrnehmungsübungen, in Bewegung und Tanz, mit Aufstellungen, psychoedukativ und bewusstseinsfördernd.



„Es ist immer wieder beglückend, wenn all dies neu verkörpert und vernetzt werden kann, Heilsames geschieht, sich das Leben im LEBENDIGEN offenbart und Liebe erwacht.“

Essentielle Lebensthemen – Transformieren

Unsere Ansammlung von Wissen aus jahrelangen persönlichen und therapeutischen Erfahrungen, angereichert auch durch das Wissen unserer LehrerInnen/VordenkerInnen, die das notleidende und das gelingende Leben erforschen, möge weiteren Menschen helfen.

„dich berühren lassen“

Geleitet von der Frage „Was wird gebraucht um zu fühlen und zu bewältigen?“ mündet dies nun, neben den Einzeltherapien und Prozessgruppen, in verschiedenen **GruppenAngeboten zu den essentiellen Lebensthemen und Fragen.**

In den **4 und 7 Tage-Intensivreisen** bieten wir Ihnen eine Struktur an, um diese Dynamiken verdichtet zu erleben und neu daraus hervorzugehen.

Die Strukturworkshops nach **Paul Rebillot**, (1931-2010, in den USA gelebt, Theaterregisseur, Ritual- und Körper- Gestaltarbeit) - der im Sinne der humanistischen Psychologie "jeden sein persönliches Drama erleben lassen mochte und aufzeigte wie es geht, durch die (spirituellen) Krisen hindurch zu kommen, ganz zu werden und zu sein" - wurden von mir insbesondere durch ein traumatherapeutisches, vertieftes Vorgehen weiterentwickelt.

Grundlegend von ihm entwickelt sind „Heldenreise“, „Lovers Journey“ sowie „Tod & Wiedergeburt“.

„Das „Human Potential“ in dir erwecken

„Spirit of your life“

Neu entwickelt habe ich die Workshops: „Journey of Love“, „Geburt“ und „Aggredo“ sowie „Narzissmus im Wandel“. Erfahrungsorientiert kann hier persönlich das gewandelt werden was bereit ist. Seien es die prägenden Einflüsse am Lebensbeginn oder der verformte Reifungsprozess um unsere Autonomie und den Willen, deinen Selbstwert zu festigen. Dies um uns mit unserem menschlichen Potential/Werten zu verankern, in den global verunsichernden Zeiten deine Persönlichkeit zu stärken.

Hervorheben möchte ich die Ausrichtung der Workshops um die kollektive Dimension, den Gemeinschaftssinn und die nötige Selbstanbindung an unseren archaischen Kern, das eigene Spürbewusstsein, zu bestärken. In diesem Sinne sind die begleitenden Bilder am Rand zu verstehen.

Über den Atem und im Vertrauen auf das, was sich im Körpergedächtnis zeigt und ersehnt, eröffnen sich **Ressourcen**, die Selbstregulierungs- und Heilungskräfte, die UrBedürfnisse und die "Urbilder der Seele" (Archetypen, nach C.G. Jung). Integrativ/befreiend wirkt auch die Lovers Journey, kulturelle Dualismen entfesselnd, gedachte Gegensätze vereinend, um Gender, Love & Sex.

All diese Themen werden auch in unseren Einzeltherapien berührt.
Sie sind als Einzelreisende und als Paare willkommen.

- dich entdecken, im Kern zu spüren, ist zugleich göttlich!“



„Jede Zelle
atmet,
alles ist
mit allem
verbunden.

Diese Harmonie
zu spüren ist
beglückend.“



Der Sehnsucht,
dem Ruf nach
dir Selbst folgend ...

Die Heldenreise – dem Ruf in dir/des Lebens folgen

Hast du Lust, dich auf diese „Reise nach Innen“, das Unbekannte und doch Vertraute, einzulassen?

Potentiale zu entdecken und mit der/deiner grundlegenden PsychoDynamik, mit dem was dich leitet/motiviert, vertraut zu werden?

Wer und was hat dich bislang/wie begleitet? Den Kräften deiner Selbst bewusst, wirkt dieses **Integrationsprinzip** wie eine Initiation in dein zukünftiges Leben - welche den **persönlichen Schatten** entdeckend fortwährend integriert. Dich selbst führend, deinen Lebensprozess begleitend „geborgen in der Einheit von allem“, dem „großen Ganzen“.

initiiieren - integrieren - transformieren

Ein wundervoller, lebendiger, bewusst machender Prozess im Allgemeinen und Individuellen erwartet dich. Deine individuelle „Matrix der Psyche“ wird erfahrbar und in strukturierter Weise zu einem großen Ritual der Wandlung gefasst. Dieser Ablauf erweckt die Ressourcen wie das **Spannungsfeld der dualen Kräfte**, archaischen Pole - in uns, um sie zu überwinden -, wie die der Lust und Angst, das Gute und Böse, die Opfer- und Täterdynamik, hin zu einem dich bejahenden Wesen mit der Zuversicht, der/die GestalterIn deines Lebens zu sein!

“Wer sich Selbst begegnet, zugleich Schatten -

„Spirit of my life“

Dem **Heldenmythos** folgend wächst der Mensch an seinen Aufgaben und reift innerpsychisch, wenn er/sie sich diesen stellt.

Auf kreative Weise werden die eigenen Helden- und Dämonenfiguren entwickelt. Ausdrucksstark und spielerisch bekommen beide, das **HeldenSelbst** (das dem Drang folgt sich zu verwirklichen/leben zu lassen) und der **Dämon** (der als Widersacher hemmt), ihre Bühne, um dann im Dialog und in der Konfrontation ihrer, vereint und geprüft, als „**goldene HeldInnen**“, inspiriert, gewandelt und visionär-mutig in ihre Leben überzugehen.

Dabei werden Stärken, Tugenden, Ur- und Vorbilder erkundet, die Schwächen, innere Nöte und Beschützer bewusster.

Ein „erstarktes Ich“ ein „integrierteres SELBST“ tritt hervor, bereit für neue Herausforderungen.

Die HeldenReise ist ein lebhaftes Abenteuer. Lehrreich würdigend zelebrieren wir das/dein LEBEN. Sie wirkt wie eine **Initiation** - gestärkt für ein bewussteres, sich vervollkommnendes Leben, insbesondere für (junge) Menschen in Übergängen. Nur Mut!

Heldenreise

7 Tage Intensiv

31.07. bis 07.08.20

Fr. ab 17 Uhr bis Fr. 16 Uhr

Leitung

Birgit Fiedler-Rumpel
und Assistenten

Ort

Seminarhotel Ebersberg,
Bad Zwosten

Kosten

560 €, zzgl. Unterk./Vpfl.

und Lichtseiten wahrnimmt, kommt zur Mitte, ganz bei sich an.“

Lovers Journey – deine „innere Hochzeit“ feiern

Die Reise der Liebe, deines Körpers/Geschlechts.

Wir widmen uns dem was Heilung braucht, den Dramen und deiner Fähigkeit zu lieben - heute.

„deinem GewordenSein“

Was dich, deine Reifungsphasen, geprägt und verletzt hat - als Kind/Jugendliche/r, in Beziehung - kann erkannt und ausgedrückt werden. Den **Archetyp Liebe** im Blick erlaubt, uns von all dem zu befreien, was den Liebesfluss blockiert. Dieser drängt danach, sich zu entwickeln und zu verbinden.

Die zwischenmenschliche Magie, die Kraft der Anziehung, wie das Polaritätsgesetz - von Anima und Animus -, die Verletzlichkeiten „im Kampf der Geschlechter“ der letzten Jahrhunderte sind tief verankert in unserem kollektiven Körpergedächtnis, verinnerlicht in deiner Identität, deiner Präsenz und Sexualität.

Konflikte und Traumata, die unerlöst sind, wiederholen sich, bis sie uns fühlend bewusst werden.

Wir können neu wählen, imaginieren, definieren „Wer bin ich, wer will ich sein“.

Ein Suchprozess...

„Im Spiegel des Anderen das Eigene und Fremde erkennen - das befreit.“

7 Tage Intensiv

09.08. bis 16.08.20

Fr. ab 17 Uhr bis Fr. 16 Uhr

Leitung

Birgit Fiedler-Rumpel

und Assistenten

Ort

Seminarhotel Ebersberg

Bad Zwesten

Kosten

560 €, zzgl. Unterk./Vpfl.

„Spirit of love“

Dieses **Wandlungsritual** widmet sich den verinnerlichten positiven und negativen Repräsentanzen des Eigen- und Gegengeschlechtlichen. Im kreativen Ausdruck, heilsam und direkt, humor- und lustvoll, nähern wir uns „vier verinnerlichten Figuren“ zum positiv/negativ- weiblichen und männlichen Geschlecht an.

„Liebe ist (auch) die Fähigkeit, Ähnliches im Unähnlichen wahrzunehmen.“
T. v. Aquin

Mittels Ritualarbeit ist es leichter **„diese Gefühlskomplexe/Dramen“** zuzulassen, sich innerlich zu distanzieren und neu zu verkörpern.

„Der Geschlechterkrieg“ und „ein Heilungsritual“ werden feierlich zelebriert und gipfeln in deinem individuellen Ritual „der inneren Hochzeit“ - eine Bejahung deines Körpers, in Selbstliebe.

Die Lovers Journey ist ein Abenteuer der Selbstentdeckung und möge dich befreien.

Integrierend wird es möglich, deinen Körper zu beleben und zu bewohnen, dich als sexuelles Wesen zu erleben und dich anzunehmen - auf dem Weg **„beherzt zu lieben“!**



Gender - Love - Sex



Gender - Love - Sex

Journey of Love – die Kunst zu lieben

Deine Reise der Liebe... Du begibst dich weiter und weiter...
auf dem Weg des Fühlens, zu lieben und zu begehren... .

In **Begegnung**, erkunden wir traumasensibel was blockiert und anzunehmen ist „wie es ist“.

Atmend, dich spüren und zulassen:

Dich in deinem Schoßraum verankern, als Quelle von ...

„dich neu verkörpern.“

Dich in deinem Herzraum weiten als Quelle von ...

Dich beheimaten, pulsieren und verbinden. Gefühle, auch die der LustAngst, Konkurrenz und Neid, Anziehung und Distanz, Wut und Ekel, des Trauerns, der Dankbarkeit, Freude und Lust.

Ein **Resonanzraum** für dich als „König und Königin deiner Selbst“, dein bedürftiges, verletzliches und dein sinnliches, sexuelles Wesen im Jetzt zu spüren und erwachen zu lassen. Heilsame Erfahrungen, um dein Erleben - ein **kohärentes Körper-Selbstgefühl** - zu stärken, der Raum um dich zu zeigen, innerhalb von Schutz und Grenzen, Nähe und Distanz gebend, hin zu einer **selbstbestimmten Sexualität**.

Ur- und Vorbilder einverleiben, lustvoll, wild, beherzt, intim.

„Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr.“

Nelly Sachs

„Spirit of Libido & Eros“

In Hingabe der Sehnsucht nach dir SELBST folgend - zart, wild, sinnlich, feurig - dich erleben.

„Die Liebenden, ein sich Geben und Empfangen, sich Entdecken und Zumuten in der Verschiedenheit.“
„Wenn man liebt und nicht einfach verliebt ist, versucht man so zu leben, dass man im Anderen immer wieder Neues zum Leben erwecken kann“, so Irvin D. Yalom, „Anleitung zum Glücklichein“.

Frauen und Männer, immer androgyner werdend?
Wir verändern uns...

*„Weite im Herzen lässt weites Denken entstehen.
Weites Denken lässt Weite im Herzen entstehen.“*
Nelly Sachs

Ist Deine Neugier geweckt?

Für Frauen und Männer, auch Paare, gleich welcher sexuellen Orientierung.
4 Tage in diesem Resonanzraum mögen dich beglücken. Wir üben selbst- und kontaktreguliert - in Freude und in Achtsamkeit zu sein - mit den Methoden der Körper-, Trauma-, Paar- und Sexualtherapie.

4 Tage Intensiv
22.07. bis 26.07.20
Mi. ab 17 Uhr bis So. 15 Uhr

Leitung
Birgit Fiedler-Rumpel

Ort
Seminarhof Plockhorst,
Edemissen

Kosten
320 €, zzgl. Unterk./Vpfl.

Geburt & dein Lebensanfang - Lebensenergie erwecken

Schon das (vor-)geburtliche Erleben hat Einfluss auf unser Selbst- und Körpererleben, „wie willkommen und resilient wir sind“.

Dies zu erforschen ist äußerst spannend und heilsam. Unglaubliche Einblicke in unseren Lebensanfang sind möglich - „wie nochmal geboren werden“, das Leben begrüßen.

Die Energie von **“etwas wird neu geboren“** begegnet uns ein Leben lang, mehr oder weniger bewusst, im Urvertrauen oder in den Urängsten, die aus dieser Zeit erinnert werden und blockieren können. Besonders bei Übergängen, Entscheidungen und Erfolgsthemen **„etwas zur Welt bringen“**.

Natürlich auch dann, wenn wir schwanger und gebärend sind/waren. Auch hier erinnert sich der Körper an unser Geburtserleben (-trauma) **„an das zur Welt gekommen Sein“** und löst manchmal wie von selbst alte Erfahrungen ab. Andererseits können sie ausgelöst werden.

„Deine Geburt zu heilen“, um die Bedeutung von Geburt zu wissen, hilft unseren Kindern mit weniger Geburtsstress zur Welt zu kommen.

„Berührt und gesehen, bewusst werden - (d)eine Sprache finden, heute“

3 Tage Intensiv
29.05. bis 01.06.20
Fr. ab 16 Uhr bis Mo. 16 Uhr

Leitung
Birgit Fiedler-Rumpel
und Assistenten

Ort
Praxis
Lahnweg 27, Kassel

Kosten, inkl. Raumgebühr
280 €, indiv. Unterkr./Vpfl.

„Spirit of reBirth“

Das Baby in dir fühlt, auch heute noch erinnerbar im Körpergedächtnis.

Deinen frühen Lebensanfang traumasensibel zu erkunden lässt dich das Wunder deines (Über)Lebens, wie du den Durchgang gemeistert hast, dein Bindungs- und Stressverhalten, sowie deine (Groß)Familie mit neuen Augen sehen.

Eine Imaginationsreise lässt dich von Zeugung an, **alle Lebensprozesse, bis hin zur Geburt** und die ersten Monate deines Daseins auf der Erde erkunden.

Körperpsychotherapie bietet uns sanfte und direkte Zugänge. Über die Atem- und Haltearbeit, Reinszenierungen, werden diese (Geburts-)Erfahrungen berührt und können von den damaligen existentiellen Eindrücken „des Babys in dir“ abgelöst werden. **Freude.**

Die Struktur in diesen Tagen ermöglicht nachzureifen, Ressourcen zu wecken, durch gleichzeitige neue heilsame Erfahrungen, im Hier und Jetzt - ein Release „in jeder Zelle“ zu erfahren.

Wir arbeiten in einer Kleingruppe.

Ist Ihr Interesse geweckt Ihren eigenen Lebensanfang zu erkunden?

Dann nehmen Sie Kontakt auf, evtl. ist eine Einzelstunde vor- und nachher notwendig!

e - dich erlösend, dem Leben anvertrauen ist möglich.“





Aggredo & dein Wille, deine Wut – Lebenskraft bejahen

Unser **Lebenswille** ist eine **elementare Kraft**, die sich über die Geburt hinaus stufenweise mit entwickelt und vermutlich Einfluss auf unser Temperament und Autonomiestreben nimmt.

Aggredo, das Wollen, meint das Ergreifende & Zupackende, das Nehmende & Haltende, ist elementar herangereift oder gebremst. Unser Auftreten - energisch & kontrolliert, sich durchsetzen & begrenzen, steuernd & selbst haltend, selbständig werden - bedarf einer (inneren) Sicherheit im Körper und Zuspruch.

Die Psyche konstruiert Überzeugungen zu dem „Was ist erlaubt?“.

Wie selbstverständlich ist es für dich Nein zu sagen und Grenzen wahrzunehmen?

Wir brauchen dies um Ja sagen zu können, zum Unterscheiden/zu entscheiden - dem Leben eine Richtung zu geben!

Um gesund zu sein brauchen wir einen beweglichen Rücken und den freien und begrenzten Ausdruck von Aggredo, für Unmut, Unwille und Unwohlsein. Gut reguliert wirkt Stress entlastend, immunisierend. Aggredo hat Power, gibt dem Leben Vitalität, Körperspannung und Präsenz.

Wut tut gut, signalisiert das Unangenehme, „hier stimmt was nicht“. Unterdrückte Wut hingegen wirkt autoaggressiv nach innen. Diese Kraft kann auch in Aggression und Gewalt übergehen, besonders unter Stress und Abspaltung traumatisieren - die Opfer- und Täterdynamik.

„Spirit of Power“

Aggression ist als ein vitales Regulativ mehr zu (be-)achten - aus der Tabuzone der Angst, der Hysterie und dem Ausagieren zu befreien und zu wandeln.

Diesen **natürlichen Grundfunktionen**, wie der Wut als Kraftquelle einen Raum im Körper zu geben und sie zu bejahen, um sie aus der unbeherrschten wie unterdrückten, selbstzerstörerischen Seite - bei Frauen wie Männern - zu entlassen um wehrhafter und präsenter zu sein.

„**Zu brüllen wie ein Löwe**“ tut wohl und ist gewaltig - es setzt eine gute Erdung im Körper und Selbstregulation voraus. Es ist nötig sie aus dem bedrohlichen Schattendasein zu entlassen.

In diesen Tagen begegnest du deinem persönlichen Schatten, wie dem „**inneren Richter/Kritiker/ Antreiber**“, dem verinnerlichten (extremen) Druck und Erwartungen, Introjekten in dir.

Hierfür habe ich eine **Struktur entwickelt um uns diesen Kräften anzunähern**.

Körperpsychotherapeutische Methoden sind direkt und ausdrucksstark, sich darüber wahrzunehmen und auszudrücken ist sehr hilfreich. Aufstellungs- und Ritualarbeit - wie „die Maske ablegen“, „deinen Schatten und die Wut umarmen“ und „raus aus dem Family circle“ - verdichten auch hier unser Vorgehen.

Nur Mut, sich hierin auszuprobieren!

Dir zu erlauben dich neu zu verkörpern - **hin zu mehr innerer Freiheit**.

„Dich mit der Kraftquelle der Wut verbinden - den freien Willen erkunden.“

3 Tage Intensiv

05.11. bis 08.11.20

Do. ab 17 Uhr bis So. 16 Uhr

Leitung

Birgit Fiedler-Rumpel
und Assistenten

Ort

Seminarhaus Menne,
Warburg

Kosten

240 €, zzgl. Unterk./Vpfl.

TAGESSEMINARE

Sa, 15.02.20

Sa, 27.06.20

Sa, 26.09.20

von 9:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung

Birgit Fiedler-Rumpel

Ort

Gesundheitsakademie

Baunsbergstraße 16a, Kassel

Kosten, inkl. Raumgebühr

Aufstellung mit Anliegen 140 €

Stellvertreter und Gäste 10-50 €,

Mindestens acht TeilnehmerInnen

mit drei AufstellerInnen

Systemische Aufstellungen – Beziehungssysteme ordnen

„gut aufgestellt“

Systemische Aufstellungen sind zu vielen Ihrer Anliegen möglich, ob zu gesundheitlichen, persönlichen, familiären oder beruflichen Themen.

„Was steht hinter meinem Problem?“

Den Platz der Kraft finden, im System/in dir - mit Blick auf die Ressourcen.

Über das achtsame Aufstellen von Beziehungssystemen erhellen wir alte Dynamiken und finden visionäre Antworten, hin zu einer lösenden Bewegung, „dahin wo es leicht wird“, lebbar ist.

Zugleich gilt: „Annehmen wie es ist und es wirken lassen“.

Familien-Aufstellungen sind eine bewährte und über Jahrzehnte weiterentwickelte Methode und besonders hilfreich um das Unbewusste zu erhellen, insbesondere um „transgenerative, familiäre Verstrickungen/Schicksalsbindungen“ und andere entkräftende Einflüsse zu erlösen, welche die existenziellen Lebensthemen berühren.

Des weiteren sind **Innere Aufstellungen** (Inneres Team, Organe, Trauma) sowie **Gegenwartsaufstellungen** (zu Entscheidungen und Zielen, zu Beziehungen, **im Berufsfeld**, Team und Organisation) möglich.

Ein Vor- und Nachgespräch kann ihre Klärung unterstützen!

*„Beziehungssysteme folgen einer 'sozialen Ordnung - der Liebe'.
Ist diese, die Würde, gestört, verliert der Einzelne an Kraft zur Entfaltung.“*

Impulse für Paare - „die Kunst zu lieben“ dein Beziehungserleben klären - „den roten Faden finden“

Ein Tag zum Innehalten mit Blick auf das Spannungsfeld ICH - DU & WIR.

Antworten findend im Spiegel anderer, für das Eigene und Fremde.
Sich den Beziehungsphasen und -dynamiken bewusst werdend - nicht nur in der Krise!
Mit Körper - Selbsterfahrungsübungen, die verbinden und Intimität ermöglichen.
Die Verletzlichkeiten achtend. **Gesehen und berührt werden.**

„In das Herz der Dinge lauschen.“

Was ... erkennend - wo sind Wir?

Wie ... übend - mein Erleben reflektierend. Was brauche ich - was fehlt mir?

Aha ... verantwortend - was kann ich tun und lassen? - Geben und Nehmen!

Miteinander "auf dem Weg des Fühlens". Wahrhaftig, verbunden und doch frei-integer Sein.
Werte und Ziele im Beziehungswandel von uns Frauen und Männern? Diese können hier bestärkt werden.

„Je besser wir uns selber kennen, desto besser wird unser Leben. Wenn wir Probleme bekommen, hat das oft mit Teilen unserer Selbst zu tun, die wir nicht kennen.“

Irvin D. Yalom



TAGESSEMINAR

Sa, 04.04.2020
von 9:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung
Birgit Fiedler-Rumpel

Ort
Gesundheitsakademie
Baunsbergstraße 16a, Kassel

Kosten, zzgl. Raumgebühr
pro Person 100 € (3-5 Paare)



Der Herzkreis

Tagesseminare

Sa, 14.03.20 und So, 05.12.20
von 11 Uhr bis 15 Uhr

Leitung
Birgit Fiedler-Rumpel

Ort
Gesundheitsakademie
Baunsbergstraße 16a, Kassel

Kosten, zzgl. Raumgebühr
50 €
Mindestens sechs TeilnehmerInnen

Der Herzkreis – eine Bewegungsmeditation

erden und zentrieren - ausdehnen und sammeln - pulsieren

Selbst- und Stressregulierung

12 Bewegungen werden eingeübt und verbunden zu einem ‚Flow‘.

12 Botschaften begleiten mental die Bewegungen und den Atem - berühren und inspirieren.

3 Energietore - zur Erde, zum Herzen und zum Himmel - werden vereint und die 3 Körperzentren vitalisiert.

Zeit zum Innehalten - im Jahresverlauf, zweimal samstags.

Ein Tag mit dem Herzkreis zu verbringen „tut gut“ - ihn zu verinnerlichen bereichert.

Einüben, ergänzt durch Körpererfahrung, Ruhen und einer Meditation, zum Herzen:

Der Herzkreis im Frühling - in Schwung kommen.

Der Herzkreis im Winter - in die Stille kommen.

Die Energie-Botschaften erspüren, unsere Herzen entlasten und weiten.

*„Der Mensch
zwischen
Himmel und Erde“*

In den Sommer - Der Herzkreis am Morgen, auf der Wiese. Ein offener Kreis - einfach dazu kommen. Immer freitags, ab 20.3.20 bis 26.06.20, dann wieder ab 21.8.20. Auf der Wiese der Frankenstraße, um 8 Uhr, ca. 30 Min., Spendenbasis. Bei Interesse unverbindlich melden, da wetterabhängig.

Kommunikation - ühend, achtsam und reflexiv - im Dialog zu sein!

„beherzt kommunizieren“

Die Kunst - **deine Sprache zu finden** - gegenwärtig, sicherer auch im Konflikt.

Kommunikation ist vielfältig und unerlässlich in jeder Form von Beziehung.

In Anlehnung an Kommunikationstheorien und Erfahrungswissen stelle ich meinen

„**Kommunikations-Kompass**“ - als Orientierungshilfe nebst Übungen dazu - vor.

Kommunikation gilt als anstrengend. Uns zu stärken und bewusst **„mit dem Herzen zu lauschen“**, kann selbst- und kontaktregulierend ein lebendiger Lernprozess sein.

Geleitet von „sich merken/spüren im Senden und Empfangen, um sich zu behaupten und abzugrenzen“.

Möge **Kommunikation kontaktvoll, lebendig, bewusst** und achtsam im Umgang miteinander sein, indem wir Stress regulieren, die Körpersprache und Gesten einbeziehen und Streiten lernen.

„Als soziale und freie Individuen“ sind wir immer mehr gefordert mit der Welt im Kontakt zu sein, eigene Werte und eine innere Haltung zu haben. **„Wie will ich sein und wirken?“**

Unsere **Beziehungskompetenzen** erweitern - sich selbst so stets weiterzubilden möge eine Freude sein.

„Beherzte Kommunikation möge uns nach innen und außen verbinden und beflügeln.“

Tagesseminare

Sa, 09.05.20 und So, 06.12.20
von 10 Uhr bis 19 Uhr

Leitung
Birgit Fiedler-Rumpel

Ort
Gesundheitsakademie
Baunsbergstraße 16a, Kassel

Kosten, zzgl. Raumgebühr
100 €

Mindestens sechs TeilnehmerInnen

SPÜRBEWUSSTSEIN

erden,
zentrieren und
beleben

KörperGruppentherapie

Zeit für dich. Dir Selbst, den Stärken, Konflikten „den Schattenseiten“, wie den “ inneren Kindern“, Anteilen, zu begegnen. In der Krise und/oder als Mensch zu reifen - im lebendigen Miteinander.

Die Gruppe als Lernort - bietet Ihnen heilsames, integrierendes, bewusstwerdendes und körperorientiertes Erleben. Im Kontakt sein, mit Anderen und sich Selbst, mit der inneren Not, Konflikten und neuen Perspektiven. Durch das achtsame und gelenkte, prozess- und beziehungsorientierte Vorgehen, können hier alte Muster erforscht und neue Erfahrungen gemacht werden.

„Berühren und berührt werden“ - Über Ihre Probleme/Symptome hinaus können Bindungs- und Entwicklungstraumen verarbeitet werden. Die Fähigkeiten zur besseren Kontakt- und Selbstregulierung/-reflexion werden erlernt.

Die Möglichkeiten zu spüren und zu mentalisieren, ebenso wie das Kommunizieren, werden erweitert. Ihr Leben wird bereichert, in all den verschiedenen Rollen und Beziehungswelten. Beruflich erweitern Sie Ihre Kompetenzen - eine selbsterfahrungsorientierte Weiterbildung/Persönlichkeitsentwicklung.

„Geworden Sein und Werden“ - „verstehen“ und seelische-körperlich/sexuelle Traumen verarbeiten.

Deine ÜberlebensStrategien, Ängste, Süchte erkunden. Träume verwirklichen, dich im FrauSEIN und MannSEIN - im EigensSEIN - neu verkörpern ist in diesem längeren Entwicklungszeitraum möglich.

*„Heilsame Erfahrungen, ein mehr an - frei, verbunden und integer sein.
Ein GewährSEIN - im Hier und Jetzt“.*

In Gruppe – einfach SEIN – das Leben wird lebendiger und freundlicher

Gerne begleiten wir Ihre Lebensprozesse, -übergänge, Krisen, um gut geerdet wieder aus ihnen hervorzugehen.

"Schritt für Schritt Neues wagen."

Die **Basisgruppe** in 1 bis 3 Jahreszyklen, - körper-, beziehungs-, prozessorientiert, psychoedukativ - beginnt in 2021 (an Wochenenden, mit Lothar Rumpel).

"Fortschreitend auf dem Weg des Fühlens"

Advanced Gruppenzyklen, je 3 Tage, beginnt neu ab Januar 2020 (Quereinstieg möglich).

AtemGruppe – Kleingruppe, FR + SA, frei wählbare Termine, in der Praxis KPTT.

Wochenend-Workshop in 2020 zum Kennenlernen, mit Lothar Rumpel.

„Im Flow sein.“



VERTRAUEN

Eintauchen -
vertiefen -
wieder auftauchen

geplant in 2021

Sterben und Auferstehen • Das Wandlungsprinzip und Abschiede

Tod und Wiedergeburt - das große Ganze. Eine überpersönliche Anbindung an unsere Natur, Seele, den Geist von Leben? Eine Ritualarbeit nach Paul Rebillot, in der wir die Essenz von Leben in den Blick nehmen. Stirb und Werde – ein emotionaler Prozess.

Etwas geht zu Ende, neues gebiert, etwas erneuert sich.

„Vergänglichkeit freundlich zu begegnen ist eine persönliche wie kollektive Herausforderung.“

Narzissmus im Wandel • Dein Selbstwertgefühl

Wer bin ich? Werde ich gesehen? Wer kennt es nicht (zeitweise): Das Leiden zwischen minderwertig und großartig, sich selbst bespiegeln und optimieren. Eine innere Leere und ausgebrannt sein, eine gewisse Entfremdung und Druck. Ein erstarktes ICH hilft dich auszuloten, eigens zu sein - dich im Kern zu spüren.

„Sich finden und empathisch zu sein ist in einer narzisstischen Kultur eine Herausforderung.“

Toskana Woche im Mai, mit Lothar Rumpel • von Schuld und Scham befreien

Mit Aufstellungen und Körperarbeit - erkennen, berühren und los lassen.

„Eine Urlaubswoche die berührt, die dich in deinem Lebensprozess stärken und regenerieren lässt!“



Anmelden

Die Anmeldung zu unseren Seminaren kann per Post oder E-Mail erfolgen.

- Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite unter dem Menüpunkt Anmeldung und Flyer.
- Eine frühzeitige (Vor-) Anmeldung, bis drei Monate vor Beginn, bei Tagesseminaren einen Monat zuvor, erleichtert die Planung erheblich.
- Die Honorarzahlung erfolgt mit der Anmeldung oder ist in vereinbarter Raten- und Zahlungsweise möglich. Nehmen Sie diesbezüglich gern Kontakt zu uns auf.
- Für die Verpflegung/Unterkunft und Seminarräume entstehen an den verschiedenen Orten zusätzliche Kosten, die vor Ort mit dem Betreiber direkt abgerechnet werden.

Mit ihrer Anmeldung und während der Teilnahme am Seminar übernehmen Sie Verantwortung.

- Für uns und für Sie gelten die Ethik-/Regeln im therapeutischen Miteinander, auf der Basis von KörperPsychoTraumaTherapie, welche erlebnisorientiert, reflektierend und achtsam (teilweise/wahlweise) mit Berührung arbeitet
- Für Sach- und Personenschäden haftet der/die TeilnehmerIn selbst.

Termine, Datenschutzerklärung und Informationen zum Weiterlesen finden sie auf unserer Webseite www.koerperpsychotherapie-kassel.de.

Bildrechte: iStockphoto, adobe Stock, & Privatarchiv • Porträtfotos: Hanna Rudolf (www.bildervonherzen.de)

Nicht gekennzeichnete Zitate und Wortschöpfungen: Birgit Fiedler-Rumpel oder Allgemeingut.



„Lebensprozesse begleiten,
um Ihnen beherzt - heilsame,
(nach-) reifende
und visionäre
Erfahrungen
zu ermöglichen.“

Nur Mut.

Herzlich Willkommen.

Sie suchen einen wertschätzenden Raum für ihre Anliegen um sich weiter zu entwickeln, ob persönlich oder beruflich motiviert, jung oder älter.

- Frauen und Männer ob Single, Paare als (Groß-) Eltern, in Einzel oder in der Gruppe.

Für Inspirierte Menschen - in Übergangsphasen und Krisen - als Weiterbildung

- die über ihr Problem und Profession hinaus – ihre Integrität stärken, Selbst- und Schattenaspekte erkunden und gesunden wollen!
- die sich weiterbilden wollen: im Kontakt mit Menschen besser aufgestellt und reguliert sein, begleiten, fördern und führen, kommunizieren und gestalten wollen.

Praxis für KörperPsychoTraumaTherapie

Lahnweg 27

34131 Kassel

Tel. 0561 - 739 2347

E-Mail: fiedler.rumpel@t-online.de

koerperpsychotherapie-kassel.de

meine-heldenreisen-selbsterfahrung.de



Praxis für KörperPsychoTrauma
Therapie

