

Seminarleiterin

Jeannette Martin

Geb. 5.5.55

Psychotherapeutin ASP/SGST



1974 - 77 Pädagogische Ausbildung
1982 - 87 Studium Tiefenpsychologie und Psychoanalyse
Schicksalsanalytische Erwachsenen-
und Kindertherapie
1983 - 86 Hypnosetherapie, Zürich
Seminarleiterin für Autogenes Training
1983 - 88 Atemtherapie n. Middendorf, Winterthur
1987 - 90 NLP Master Practitioner, Zürich
1988–91 Traueragogik AMB, Zürich
Ritualbegleiterin, Ritualgestalterin
1989–93 Körperorientierte Psychotherapie, Zürich
1994 Opferhilfe, Fachbildung für Beratung von
Opfern
2012 - 14 Philosophie, Phil. Akademie Luzern

Trauerberaterin, Ritualberaterin
Einzelspsychotherapie als Kurz- und Langzeittherapie
Paar- und Ehetherapie
Familienberatung
Trennungsberatung
Trauerseminar
Supervision, Coaching
Krisenintervention
Seminarleitung, Vortragstätigkeit

Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin ASP/SGST
Krankenkasse anerkannt

Teilnahmebedingungen

1. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 8 bis 10 Personen (Kleingruppe)
2. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie ca. 10 Tage vor Seminarbeginn einen Einzahlungsschein für die Seminargebühr. Definitive Kursteilnahme ist nur mit vorheriger Bezahlung möglich. Mit gleicher Post erhalten Sie eine Hotelliste, einen Wegbeschrieb und weitere Informationen.
3. Durch Annullierung können Seminargebühren nur zurückerstattet werden, wenn der freie Platz neu belegt werden kann.
4. Die Seminare finden nur bei genügender Teilnehmerzahl statt
5. Der/die TeilnehmerIn verpflichtet sich, die Seminarleiterin über eventuelle vorhandene gesundheitliche Beschwerden zu informieren (z. B. Kreislauf, Rückenprobleme, Depressionen). Er/sie trägt die volle Verantwortung für sich selbst.

Heilkraft der Gefühle

Trauerseminar

trauern - umwandeln - loslassen



Jeannette Martin

Heilkraft der Gefühle

Den eigenen, individuellen Weg zu gehen bringt Konfrontation mit altem und neuem Schmerz. Den eigenen Weg zu finden ist eine unserer wichtigsten Lebensaufgaben. Emotionen und Gefühle sind wesentliche Aspekte unseres Lebens. Sie auszudrücken bedeutet an Intensität zu gewinnen; ihnen zu begegnen und sie zu bejahen ist ein wesentlicher Schritt. Wenn wir positive Formen finden um Emotionen auszudrücken, erfahren wir die darin enthaltenen Kräfte und gelangen in den Prozess ihrer Umwandlung. Das Transformieren von inneren Kräften ist ein Teil unserer Entwicklung.

Ziel des Seminars ist, lebenshindernde in lebensfördernde Trauer umzuwandeln.

Wir erfahren uns in Atmung, Bewegung, Körperhaltung, Entspannung und Meditation. Energieübungen helfen verschiedene Gefühle freizusetzen und zu verbinden. Kreative Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit ermöglicht Kontakt und Begegnung. Dialoge und Gruppengespräche helfen zusätzlich das Erfahrene zu integrieren. Rituale und symbolische Handlungen runden unser schöpferisches Tun ab. Der sorgfältig begleitete Weg ist ein in sich abgerundeter Prozess.

„Festhalten - loslassen“

'Selbst Gott kann die Vergangenheit nicht ändern'

Die Kunst des Loslassens ist mit der Fähigkeit verknüpft in der Gegenwart zu leben. Was uns in der Vergangenheit festhält, lässt uns nicht frei im Jetzt entscheiden. Die in der Vergangenheit nicht gelebte Trauer oder anderer Gefühle können verhindern, dass wir Freude und Liebe empfinden. In der Gruppe wollen wir darüber reden, was wir hinter uns lassen oder abschliessen möchten. Es werden keine Ratschläge oder Rezepte gegeben wie wir die Trauer ‚loswerden‘ können. Bewegungsübungen, Tanz, Fantasiereisen und Rituale helfen uns, Vergangenes loszulassen und Raum zu schaffen für Neues.

„Trauern - unsere heilende Kraft“

'Alles was fliesst findet am Ende Ausdruck'

Der trauernde Mensch, der den Abschied oder eine Trennung von einem Menschen verkraften muss, ist oft sehr allein mit seinen Gefühlen. Der Abschied von Hoffnungen, Illusionen und ungelebtem Leben nimmt immer mehr an Bedeutung zu in unserer Gesellschaft. Trauer ist eine natürliche Reaktion des Organismus, um das durch den Verlust gestörte körperliche, seelische und soziale Gleichgewicht wieder herzustellen. Trauer ist weder eine Krankheit, die man mit Medikamenten behandeln kann, noch kann sie durch Zeit oder das Vergessen ‚geheilt‘ werden. Sie muss ‚durchgegangen‘ und ‚durchschmerzt‘ werden. Trauerereignisse müssen verarbeitet werden, damit nicht irgendwann die zurückgehaltene, verdrängte Trauer umso heftiger ausbricht oder uns krank macht. Sinnlosigkeit, Ohnmacht, Orientierungslosigkeit oder Angst vor dem Leben verunmöglichen unsere Lebendigkeit. Diese Gefühle lähmen unsere natürliche Trauerreaktion und auch unser Alltagsleben. Trauervermeidungsreaktionen sind u.a: Suchtverhalten, Depression, ‚chronische Melancholie‘, leib-seelische Beschwerden, Resignation, Gefühlskälte.

Für wen eignet sich das Seminar

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die sich betroffen fühlen von aktueller Trauer aber auch von Trauer, die schon weit zurück liegt oder erst auf sie zukommt. Abschied nehmen und loslassen von vergangenen Partnerschaften, von Freundschaften, erwachsen gewordenen Kindern, „Nicht-gelebtem-Leben“, Arbeitsplatz, Wohnort, Heimat, von Verstorbenen, ungeborenen Kindern, von eingefahrenen und unnütz gewordenen Verhaltensmustern, von Illusionen, Tieren usw.

Für Menschen in sozialen, pflegerischen, medizinischen, theologischen, pädagogischen und therapeutischen Berufen ermöglicht diese eigene Erfahrung besseres Verständnis und Unterstützung für die Mitmenschen in Trauerkrisen.

Programm

Daten	Wochenende	jeweils von Freitag - Sonntag
Zeiten	FR SA/SO	14.00 bis ca. 21.00 09.30 bis ca. 19.00
Ort	Küssnacht am Rigi	
Kosten	CHF 750.00	(bei finanzieller Notlage kann ein Preisnachlass mit der Kursleiterin vereinbart werden.)
Verpflegung	Gemeinsame Mittagessen in einem nahen Restaurant (auf eigene Kosten). Für Freitagabend Verpflegung mitnehmen.	
Unterkunft	Möglichkeiten für günstige Hotelzimmer in Küssnacht	
Auskunft / Anmeldung	Jeannette Martin Chliarniweg 3 6403 Küssnacht am Rigi	
Telefon	041 850 62 85	
Mobile	079 512 55 55	
E-Mail	praxis@heilkraftdergefuehle.ch	
Web	www.heilkraftdergefuehle.ch	