



Stephan Niederwieser

Ich bin Heilpraktiker seit 1989. In der Psychotherapie lege ich Augenmerk auf Bindung und Ressourcen. In meine Begleitung fließen Elemente aus *Hakomi*, *Somatic Experiencing*, *NARM* und anderer Traumatherapien ein. Mehr über meine Methode: www.Stephan-Niederwieser.de

„Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.“

Joseph Freiherr von Eichendorff



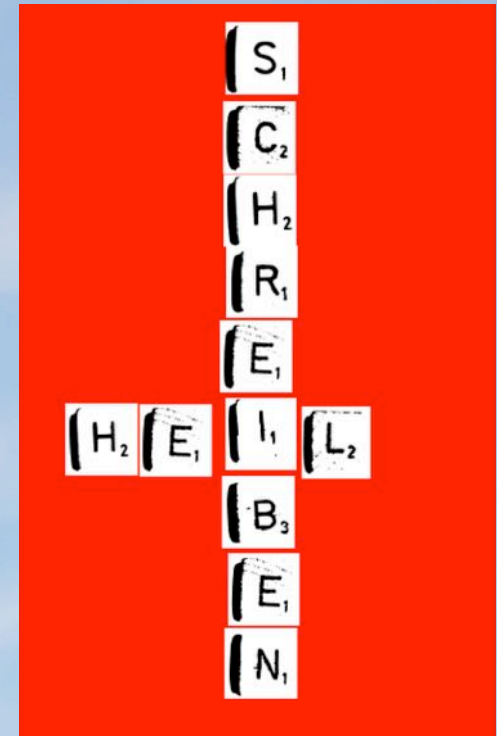
INFORMATION & ANMELDUNG

+49 30 236 177 02

www.Stephan-Niederwieser.de

GESUNDE AUTONOMIE

Praxis für Psychotherapie
Hauptstraße 15
10827 Berlin-Schöneberg



Heilschreiben

Trauma von
der Seele schreiben – ein
Tagesseminar

Schreiben, um sich selbst zu heilen

Wie man in vier Tagen durch je 20 Minuten schreiben
überwältigende Erfahrungen nach und nach verarbeitet

Traumatische Erfahrungen sich einfach von der Seele schreiben – das wäre zu schön, um wahr zu sein. Tatsächlich ist seit den 80er Jahren in über 300 Studien die Wirkung des Schreibens erforscht worden, und man ist zu erstaunlichen Erkenntnissen gelangt. Seine Wirkungen sind weitreichend: nicht nur emotional oder psychisch konnten positive Effekte erzielt werden, sondern sogar biologisch: das Immunsystem scheint dadurch stärker zu werden, die Infektanfälligkeit zurückzugehen uvm.



Was sind die **Vorteile?**

- Sie arbeiten ausschließlich mit sich selbst, sind zeitlich unabhängig und nicht auf die Begleitung eines Therapeuten angewiesen.
- Sie können sich mit Themen auseinandersetzen, die Sie niemals mit anderen teilen würden und vermeiden somit potentiell beschämende Situationen, z.B. sich einer Gruppe zu offenbaren.
- Sie lernen Ihrer Kreativität zu vertrauen, um lähmende Situationen künftig schneller verlassen zu können.

Was darf man vom Heilschreiben erwarten?

- **Biologische Effekte:** Schreibende nehmen seltener ärztliche Hilfe in Anspruch
- **Psychologische Effekte:** Besseres Gedächtnis und Konzentration, mehr Vertrauen
- **Emotionale Effekte:** Depressivität, Unruhe und Ängstlichkeit gehen zurück

Tagesseminar

In diesem Seminar erläutere ich die Möglichkeiten des Schreibens zur Traumaverarbeitung nicht nur rein theoretisch, sondern wir schreiten sofort aktiv zur Tat und erforschen im Anschluss gemeinsam die Wirkung, sodass Sie später unabhängig von der Unterstützung durch andere sich nach und nach ihre Traumata von der Seele schreiben können.



Inhalte

- **Form:** Wo und wie man am besten schreibt.
- **Emotionale Einstimmung:** Wie man sich vorbereitet.
- **Inhalte:** Worüber man schreibt.
- **Ausgang:** Wie man Erfahrungen lenkt.
- **Nachfühlen:** Was das Schreiben verändert.
- **Was passieren kann und wie man damit umgeht.**

Rahmen

3. Dezember 2016

Samstag, 10 – 18h mit Mittagspause

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 15
10827 Berlin-Schöneberg

Kosten: **100 €**

Plätze: 10 **Teilnehmer**

Anmeldung: über meine Homepage.
Teilnahme wird nach Bezahlung bestätigt.