

HAKOMI® THERAPIE

Das Wort «HAKOMI» stammt aus der Sprache der Hopi-Indianer und bedeutet: «Wer bist Du?» oder «Der, der Du bist.» und «Wie stehst Du in Beziehung zu den vielen Welten in Dir und um Dich herum?».

Die begleitete Selbsterforschung im Zustand der Achtsamkeit und die fortschreitende (Wieder-) Entdeckung dessen, wer Du im tiefsten Grunde deines Herzens bist, darum geht es in der HAKOMI-Therapie.

Die eigenen Grundanschauungen und die persönliche Haltung zum Leben in Achtsamkeit erforschen

Das eigene Potential entfalten

Tiefere Schichten des Seins erfahren

Alternative und heilsame Erfahrungen machen

Neue Wege finden, das eigene Leben kraftvoll, gelassen und auf authentische Weise zu gestalten

DER HAKOMI® VEREIN SCHWEIZ

Wir sind eine Gruppe von langjährig praktizierenden Therapeutinnen, die die Verbreitung der HAKOMI-Methode in der deutschsprachigen Schweiz am Herzen liegt. Jede Therapeutin bringt neben einer Hakomi Ausbildung noch Zusatzqualifikationen mit, so dass unsere therapeutische Arbeit von einem breiten Fachwissen geprägt ist.

Wir sind eng mit dem HAKOMI Institute of Europe mit Sitz in Deutschland verbunden und arbeiten mit diesem zusammen.



*Das HAKOMI Schweiz Team (v. l. n. r.):
Eva Weiss-Trinkler, Stefanie Mayer, Diana Wende, Regina Altorfer,
Annemarie Engler, Devorah Kaplan, Brigitte Obrecht Parisi.
Brigitta Frei konnte beim Fototermin leider nicht anwesend sein.*

KONTAKT & INFORMATIONEN HAKOMI SCHWEIZ

Webseite: www.hakomi.ch
Email: hakomi.schweiz@gmail.com



HAKOMI® SCHWEIZ

ACHTSAMKEITSZENTRIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE



HAKOMI® – ACHTSAMKEITSZENTRIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

HAKOMI ist eine auf das gegenwärtige Erleben bezogene, tiefenpsychologisch fundierte und körperzentrierte Psychotherapiemethode. Schon in den 70er Jahren hat sie den Wert der Inneren Achtsamkeit für die Heilung erkannt und tief in den therapeutischen Prozess integriert.

Im Kontakt mit dem Körper und dem gegenwärtigen Erleben gehen wir auf Forschungsreise zu uns selbst und erkunden, wie wir uns in der Welt, in unseren Beziehungen und in unserem Inneren eingerichtet haben.

Wir erleben am eigenen Leib, wie früh entstandene, im Körper verankerte, unbewusste Überzeugungen noch heute unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen und uns an der Entfaltung unseres Potentials behindern.

In Verbindung mit diesen tiefen Schichten unseres körperlichen und seelischen Erlebens schaffen wir Raum für heilsame Erfahrungen, knüpfen an uns innewohnende Selbstheilungskräfte, Ressourcen und Weisheiten an, können neue Wege einschlagen und wirklichen Wandel geschehen lassen.

Das HAKOMI Jahresprogramm mit allen Trainings / Fortbildungen und Processing Workshops für den gesamten deutschsprachigen Raum finden Sie unter: www.hakomi.de oder www.hakomi.ch

DIE WESENTLICHEN MERKMALE DER HAKOMI®-METHODE

- Innere Achtsamkeit
- Körperorientiert
- Experimentelles Vorgehen
- Körper-Geist-Einheit
- Tiefenpsychologisch



Die Essenz der therapeutischen Haltung im HAKOMI wird als «Loving Presence» bezeichnet. Der Zustand dieser Haltung ist getragen von einer warmherzigen Offenheit und einer tiefen Wertschätzung für die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und birgt in sich heilendes Potential.

Die HAKOMI-Methode bietet Raum für ein Zusammenspiel von innerer Achtsamkeit, körperlichem Erleben und neugierigem Erforschen eigener Erfahrungswelten.

ANGEBOTE DER HAKOMI®-METHODE

EINZELTHERAPIE

Wenn Sie sich selbst für eine Therapie/Begleitung in der HAKOMI-Methode interessieren, finden Sie in der Schweiz praktizierende Therapeut*innen unter www.hakomi.ch.

PROCESSING-WORKSHOPS

Die 3-tägigen Einführungsworkshops sind geeignet für Personen aus Heilberufen, die die Haltung und die praktische Anwendung der HAKOMI-Methode kennenlernen möchten, sowie auch für Personen, die neugierig sind auf sich selbst und die auf ihrem persönlichen Weg der Entwicklung, Reifung und Heilung nach Unterstützung und Inspiration suchen.

TRAININGS UND WORKSHOPS

Das HAKOMI Institute of Europe e.V. bietet laufend unterschiedliche Fortbildungen / Trainings in der HAKOMI Methode für therapeutisch arbeitende Fachleute und für HAKOMI Interessierte an.

FORTBILDUNG ZUM / ZUR HAKOMI-THERAPEUT*IN

Die 3-jährige Fortbildung zum / zur HAKOMI Therapeut*in ist für Personen konzipiert, die bereits mit Menschen im (körper-)therapeutischen oder beratenden Rahmen tätig sind und die die HAKOMI Körperpsychotherapie in ihre Arbeit integrieren möchten.