

Veranstaltungsort:

Buddhistisches Studienzentrum
Quellenweg 4
79737 Herrischried
www.dharma-sangha.de



Hans Esser, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, niedergelassen in eigener Praxis. Langjährige Zusammenarbeit mit Karin Reese (Initiatische Therapie). Ausbildung in Körperarbeit (Skan), tiefenpsychologischer Psychotherapie, Traumatherapie (PITT, TRIMB) und hypnosystemischen Konzepten. Verschiedene klinische Tätigkeiten, zuletzt als leitender Oberarzt in der Hochgratklinik Stiefenhofen. Zazen-Praxis seit 1986, verschiedene Lehrer.



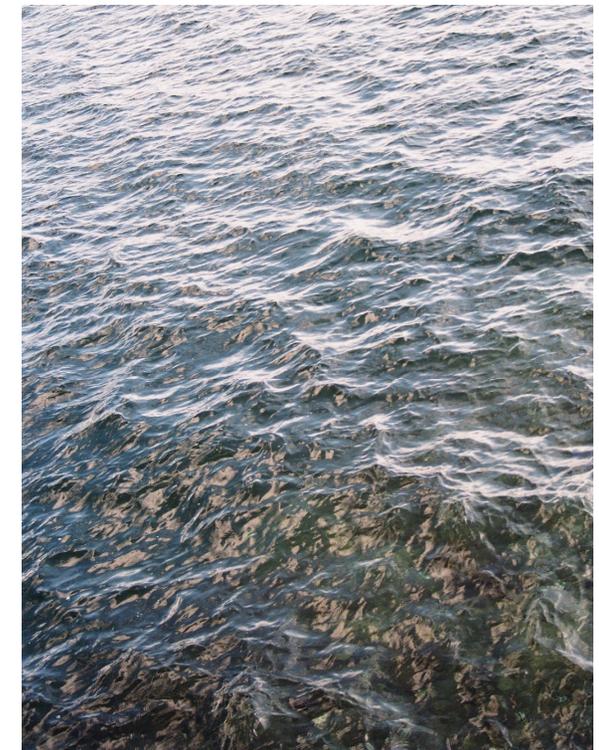
Dr. Heike Esser begann 1991 im Rahmen der Initiatischen Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim mit der Zen-Praxis. Sie praktiziert seit 2009 am Johanneshof und wurde von Rosenblum Roshi 2012 laienordiniert. Nach langjähriger Tätigkeit in Naturheilkunde und TCM ist sie seit 2003 ärztliche Psychotherapeutin (Tiefenpsychologie, Gestalt, SKAN-Körperarbeit, Traumatherapie) und seit 2012 als Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie in eigener Praxis und als Lehrtherapeutin tätig.

Beide sind verheiratet und Eltern von fünf Kindern.

Heike und Hans Esser

Psychotherapie
Körperarbeit
Meditation

Workshops
2016



Körperarbeit und Zen

Beides erschließt sich nur im direkten Erleben: Körperarbeit bietet einen Raum, in dem Gefühle ihren ursprünglichen Ausdruck finden können: Zittern, Töne, Bewegungen, unwillkürlich und zunächst wenig verständlich; es entsteht eine Figur, von der ich vorher niemals geahnt hätte, dass sie in mir verborgen war. In diesem Prozess sind wir auf den Kontakt mit einem Gegenüber angewiesen. Schwerpunkt ist die Beziehung: Beziehungsverletzungen, wie sie im Körper abgespeichert sind und wie sie im Kontakt wieder heilen. Der Ausdruck ist wichtiger Teil der Erfahrung.

Im Zazen werden Dinge erlebbar, indem sie in Stille untersucht werden. Unbehagen und Schmerz werden still ertragen, wobei die Dinge sich wandeln und eine andere Tiefe und Beweglichkeit zeigen als gewohnt. Die Strukturen des Geistes und der Ich-Konstruktionen werden erforscht und im Wesentlichen hier geschieht eine Defixierung. Der Körper und seine Abläufe sind eine wichtige Wahrnehmungsachse, er wird aber nicht bewegt. Der Prozess geschieht allein und wird, wenn überhaupt, im Nachhinein in Worte gefasst.

An beide kann man sein Herz verlieren und ein Leben lang dabei bleiben.

Im Seminar hoffen wir uns der Erfahrung zu nähern, dass sie sich nicht nur ergänzen, sondern auch gegenseitig vertiefen und wechselseitig Sackgassen auflösen.

Termin: 28. - 31.01.2016

Leitung: Heike und Hans Esser

Kosten: Seminargebühr 220,-€, Kost und Logis extra 185,- bis 245,€

„Wer bin ich?“

Die Struktur der Woche ist dieser einen und in vielen spirituellen Traditionen zentralen Frage gewidmet, die üblichen Ablenkungen sind eingeschränkt: außerhalb der Gruppe besteht ein Schweigegebot, wir beginnen früh am Morgen und folgen einem dichten Zeitplan. Körperübungen und Spaziergänge in der Natur beziehen auch diese Ebenen mit ein.

Die eigentliche Übung findet mit wechselnden Übungspartnern statt: wir lassen uns fragen, und fragen das Gegenüber, sind Spiegel, Zeuge und Resonanzraum für die Antworten oder das Schweigen.

Was eben noch pulsiert und uns Lebendigkeit verliehen hat, wird bald zur Idee, an der wir vergeblich festhalten: das, was uns in der Tiefe ausmacht, ist schon weitergezogen. Seine Bewegungen und seine jeweilige Gestalt werden uns zugänglich. Dies immer schärfer wahrzunehmen und einem Zeugen in stimmiger Weise zum Ausdruck zu bringen, fordert unser Sein immer wieder sanft heraus und durch die vielen Wiederholungen werden wir durchlässiger. Da die ganze Gruppe in diesen Prozess eintaucht, wird der Blick geschärft für Wesentliches und Stimmiges. Lauschen entsteht, Antworten und Gemeint-Sein. Bin ich das, oder mein Gegenüber oder entsteht das gerade in unserer Mitte oder im Raum, den alle teilen? Einerseits erweitern sich die Möglichkeiten und Ebenen einer Antwort, andererseits scheint es um die jetzt einzig stimmige Bewegung zu gehen.

Es entsteht an vielen Stellen der Zwischenraum, der eine eigene Wirklichkeit öffnet, in der Einfachheit des eigenen Herzens zu stehen und daraus den Bezug zur Welt zu gestalten.

Termin: 25.-31.07.2016

Leitung: Hans Esser

Kosten: Seminargebühr 340 € ,Kost und Logis extra 340,- bis 460,-€



Anfrage und Anmeldung:

Psychotherapie.H.D.Esser@gmail.com

Praxis für Psychotherapie
H. Esser
Bahnhofstr. 18
87700 Memmingen

Tel. 08331/8333531

