

Lebensweg

- Seminar 2 -

Autonomieentwicklung in Verbundenheit – Entwicklung innerer Stärke

Ein Seminar zur Therapie eigener Erfahrungen
und für berufliche Weiterbildung

Termin: 06. bis 09. März 2026

Beginn: Freitag, 06. 03. um 11:30 Uhr

Ende: Montag, 09.03. um 14:00 Uhr

Ort: Seminarhaus Besse
Rainsborn 1
34295 Edermünde
www.seminarhaus-besse.de

Kosten: Seminarhaus mit Vollverpflegung
ca. € 275,- im DZ, ca. € 290,- im EZ

Seminar 4 Tage € 700,-
(einzelne Ermäßigungen möglich)

Anmeldung: bei Renate Abel
abel-renate@t-online.de

Pdf-Formular: www.renateabel.de/therapie

Für mehr Information kannst du gerne telefonisch
Kontakt aufnehmen! Die Anmeldung ist gültig mit
der Überweisung von € 300,- Anzahlung auf das
Konto von Renate Abel:

Konto DE 33 3701 0050 0975 228504

Verwendungszweck: LW 3/2, 202603



Renate Abel

Biodynamische Körpertherapeutin

Seit 1994 arbeite ich als Biodynamische Körpertherapeutin in eigener Praxis. Außer Einzelarbeit habe ich von Beginn an verschiedene Seminare und fortlaufende Gruppen angeboten (Frauengruppen, Massage für Paare, „Essentieller Ausdruck“, Biodynamische Jahresgruppen u.a.).

Ich entwickelte die Biodynamische Geburtstraumatherapie® und gebe dazu den Zyklus „Mein Weg ins Leben“ seit 2012. Die Reihe „Lebensweg“, die therapeutische Arbeit mit Entwicklungsstörungen, wurde im Anschluss an einen Zyklus zusammen mit einer Kollegin konzipiert. 2025 startete diese Reihe zum letzten Mal.

Kontaktiere mich, wenn du Interesse hast!

Renate Abel
PRAXIS FÜR KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

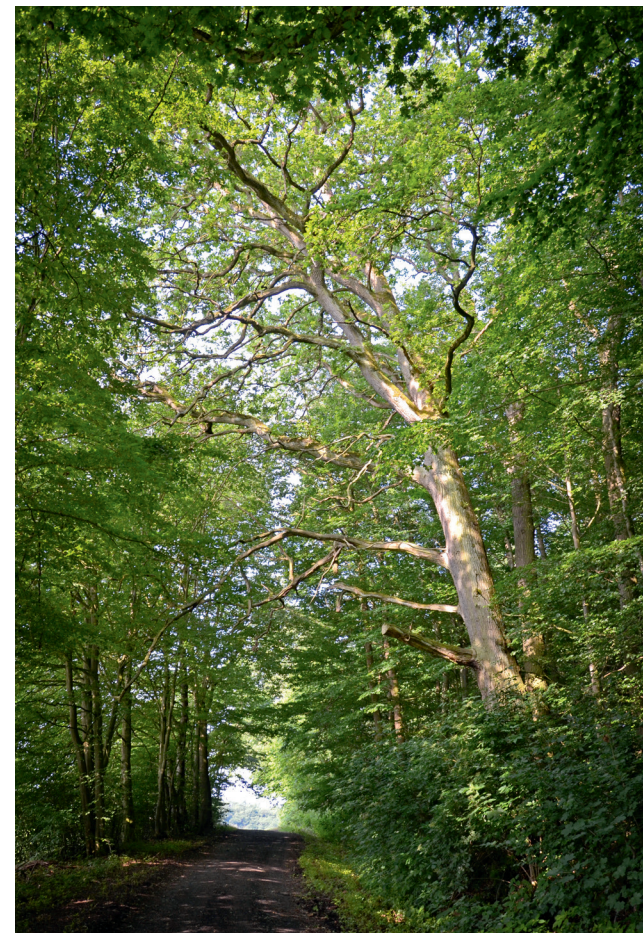
Helmighäuser Str. 13, 34474 Diemelstadt

Tel. 05694 - 9907217

mobil 0157 - 76659613

E-Mail: abel-renate@t-online.de

Web: www.renateabel.de



Lebensweg

Autonomieentwicklung in Verbundenheit – Entwicklung innerer Stärke

6. bis 9. März 2026

Lebensweg

Körperpsychotherapeutische Arbeit mit kindlichen Entwicklungsphasen

In dieser Seminarreihe betrachten wir unseren persönlichen Lebenslauf aus der Sicht der entwicklungspsychologisch orientierten Biodynamischen Körperpsychotherapie und mit den Erkenntnissen der Traumaforschung. Wir schauen auf Verletzungen und Traumata sowie Resilienzfaktoren und neue Perspektiven.

Indem wir die Situation in der Kindheit erspüren und erforschen, bekommen wir ein tieferes Verständnis für unsere Überlebensmuster. Wir erkennen die Grundlagen unserer aktuellen Lebensthemen und Schwierigkeiten.

Autonomie und Selbstständigkeit oder Unsicherheit und Abhängigkeit – Verhaltensweisen dazu lernen wir im Alter zwischen 2 und 6 Jahren. NEIN zu sagen und ein freies JA zu finden, fällt uns im Erwachsenenleben häufig schwer. Wut zu fühlen und diese zu äußern ist oft blockiert, oder manche können ihre Wut nicht regulieren. Vielleicht haben wir keine sichere Bindung erlebt, was z. B. Entscheidungsfähigkeit oder eine vertrauensvolle Haltung in Beziehungen erschwert. Die Familienkonstellation, deine Position unter Geschwistern, auch dies prägt unser Verhalten in Hinblick auf spätere Verbindungen.

In Aufstellungen, körpertherapeutischen Übungen, Imaginationen und Ritualen erkunden wir Wege zur Bearbeitung, Integration und Transformation von Erfahrungen, die unsere volle Entfaltung verhindert haben. Die Gruppe bietet die Chance in verschiedenen Beziehungen alternative Verhaltensweisen zu kreieren und zu üben. Verletzungen, die in Beziehung entstanden sind, können nur in Beziehung heilen.

Autonomieentwicklung in Verbundenheit – Entwicklung innerer Stärke

Seminar 2, 06. bis 09. März 2026

- Wurdest du unterstützt und begleitet in der Entwicklung deiner Eigenheit?
- Durftest du nein sagen und wütend sein?
- Gab es Kontaktabbruch oder Strafe, wenn du wütend warst oder etwas anderes wolltest?
- Gab es einen Spiegel für deine Selbständigkeit und deine Freude daran?
- Durftest du Nein sagen und so zu deinem eigenen Ja finden?
- Hast du Orientierung erfahren oder Unsicherheit durch Unausgesprochenes, Gewalt?
- Welchen Einfluss hatte die Familienkonstellation (Eltern und Geschwister) in dieser Phase für dich?
- Welche Ressourcen und Qualitäten konntest du nutzen und in dir heranbilden?
- Wie haben Traumata oder fortgesetzte fehlende Abstimmung deine Entwicklung mitbestimmt?
- Gibt es Themen, die dich heute noch beeinträchtigen?

Ich lade dich ein, dich auf diese Reise einzulassen. Ziel ist, in Verbindung deine einzigartigen Qualitäten zu erfahren und diese als Ressource zu verankern.

Aus einem tieferen Verständnis für deinen Lebensweg kannst du größere Freiheit finden, deine Lebensperspektiven entfalten und mehr und mehr umsetzen.

Themen der Seminare

Positive Prägungen und Resilienz Traumatische Erfahrungen und deren Heilungsmöglichkeiten

SEMINAR I:

Bonding und orale Phase
– Effekte von Bindungsstörungen und traumatischen Erfahrungen in dieser Periode und deren Heilungsmöglichkeiten

SEMINAR II:

Separation / Autonomie, Wut und Kraft, die Rolle innerhalb der Geschwisterkonstellation

SEMINAR III:

Genitale Phase – Erfahrung und Erleben des eigenen Geschlechts in Relation zum gegengeschlechtlichen Elternteil – Heilungsmöglichkeiten traumatischer Erfahrungen

SEMINAR IV:

Schulzeit bis Pubertät – Identitätsentwicklung, Sozialisation in Familie und Schule, Beziehungsentwicklung, kognitive Entwicklung, ethische Werte, Scham

SEMINAR V:

Pubertät und Innere Romanze – Adoleszenz und geschlechtliche Identitätsfindung

SEMINAR VI:

Jung sein und erwachsen werden – sexuelle Entwicklung, Identität

In der kontinuierlichen Gruppe arbeite ich intensiv mit den individuellen Themen der TeilnehmerInnen. AssistentInnen unterstützen die therapeutischen Prozesse.

Diese fortlaufende Gruppe findet etwa alle 8 bis 12 Monate statt. Neue TeilnehmerInnen sind eingeladen. Termine für die folgenden Seminare finden Sie auf der Webseite. -> www.renateabel.de