

Wichtige Infos auf einen Blick

- ◆ Erwachsene jeden Alters sind willkommen.
- ◆ Teilnehmendenzahl: max. 8 Personen
- ◆ Bitte Wasserflaschen und Verpflegung selbst mitbringen. Ebenso bequeme Kleidung, eine Iso- oder Yogamatte, evtl. eine Decke, Kissen und warme Socken
- ◆ Zur Anmeldung nehmen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit mir auf.



Leitung

Doris Joachim

- ◆ Bioenergetische Analytikerin (CBT) nach den Standards des International Institute for Bioenergetic Analysis
- ◆ Lehrtherapeutin und Supervisorin der Süddeutschen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse
- ◆ Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)
- ◆ Evangelische Theologin

Kontakt

Doris Joachim
Tel.: +49 151 11775689
Mail: praxis.joachim@t-online.de
www.doris-joachim.de



Zeiten jeweils samstags, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort Yogaraum Ammersee
Landsberger Str. 74
86938 Schondorf
www.yogaraum-ammersee.de

Kosten 140,00 € je Workshop

*Auf dem Weg
zu sich selbst*

Bioenergetische Selbsterfahrungs-Workshops



behutsam – lebendig – bewegt

20. September 2025
18. Oktober 2025

mit Doris Joachim
in Schondorf am Ammersee



Sich selbst zu erleben ...

... das ist eine Herausforderung – ein Leben lang. Denn das Selbst versteckt sich manchmal hinter Fassaden oder Panzern. Vielleicht verletzt oder beschämt, nicht gesehen oder vernachlässigt.

In allen Workshops machen wir uns auf die Suche nach uns selbst. Das tun wir durch bioenergetische Körperübungen, mal meditativ, mal expressiv, mal jede*r für sich, mal im Austausch mit anderen.

Im geschützten Raum sprechen wir über unsere Erfahrungen und üben miteinander, wie das gehen kann: Dass der Atem freier wird, Gefühle ins Fließen kommen und der Körper Spannungen loslässt. Das alles behutsam und so, wie es jeweils für die einzelnen passt.



Die Bioenergetische Analyse...

... wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von Alexander Lowen begründet. Sie ist ein psychotherapeutisches Verfahren auf tiefenpsychologischer Basis, das den Körper in die gesprächstherapeutische Arbeit mit einbezieht. Denn seelische Konflikte und Verletzungen drücken sich immer auch körperlich aus.

Ziel ist es, die eigene Lebensenergie zu spüren, ins Fließen zu bringen und der Lebensfreude Raum zu schaffen.

Mehr Infos zur Bioenergetischen Analyse als Körperpsychotherapie unter www.doris-joachim.de



Themen und Termine

20. September 2025

Der Stress mit dem Stress

Stress hat viele Ausprägungen: Zwischen Alltagsstress und traumatischem Stress gibt es eine große Bandbreite. Stress macht atemlos, versetzt den Körper in Spannung und schränkt die Lebensfreude ein, manchmal bis hin zur Depression. Wir erforschen den je eigenen verkörperten Stress und erproben, wie wir ihn lösen können.



18. Oktober 2025

Nähe & Distanz

Zwischen dem Wunsch nach Abgrenzung und dem gleichzeitigen Wunsch nach Verbundenheit sitzen viele wie zwischen zwei Stühlen. Bei diesem Workshop wird es darum gehen, die eigenen (Körper-) Grenzen wahrzunehmen und zu äußern und gleichzeitig offen für Nähe zu bleiben.