

# Pesso-Workshop

- SPECIAL SEMINAR -

SELBSTERFAHRUNGSSEMINAR MIT  
SCHWERPUNKT KÖRPER-MIND





**Der** Workshop startet mit einer theoretischen und praktischen Einführung in den Pesso-Ansatz. Dabei liegt der Schwerpunkt auf praktischen Übungen. Im Zentrum des Selbsterfahrungsseminars stehen die sogenannten „Strukturen“, womit eine therapeutische Arbeit des Einzelnen in der Gruppe, die ca. 50 Min dauert, gemeint ist. Diese beginnt im Hier und Jetzt des/der Klient\*in auf verbaler Ebene mit dem Ziel, das Bewusstsein für die inneren alten Reaktionsmuster zu sensibilisieren, die mit dem aktuellen Problem einhergehen.

Der/die Klient\*In erhält mit Hilfe von Idealen Figuren die Möglichkeit, heilende Alternativen zu den prägenden frühen Erfahrungen zu entwerfen und so symbolisch die Befriedigung von wichtigen Grund-Entwicklungsbedürfnisse zu erleben und neue emotionale Erfahrungen zu machen.

Die Pesso Arbeit verwirklicht somit das neurowissenschaftlich fundierte Kontrastierungsprinzip auf einzigartige Weise.

## Methoden

Der Workshop basiert auf dem körpertherapeutischen Ansatz Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP). Es wird in einem gruppentherapeutischem Setting gearbeitet.

## Für wen ist das Seminar geeignet:

Der Pesso Selbsterfahrungsworkshop setzt keine Vorkenntnisse voraus. Hier geht es um die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Der Workshop eignet sich für vielfältige psychische Anliegen und ermöglicht

- unerfüllte Bedürfnisse aus der Kindheit symbolisch zu befriedigen, um aktuelle Beziehungen befriedigender gestalten zu können
- die Folgen von Belastungen & Störungen im Familiensystem zu bearbeiten (die unbemerkt, aber dennoch machtvoll dazu führen, dass Teile des eigenen Selbst aufgegeben werden, um Brüche in der Familie zu füllen) und damit wieder mehr Lebensfreude zu erlangen
- die vielschichtigen Beeinträchtigungen durch traumatische Ereignisse zu heilen.

TRAINERIN

# Marietta Bäumer

- Geboren 1958 im wunderschönen Tecklenburger Land
- Ausbildung zur Hotelkauffrau, Osnabrück, 1977 – 1978
- Berufstätigkeit im In- und Ausland, 1978-1985
- Psychologiestudium, Hamburg, 1985 – 1991
- Autonomes Frauenhaus, Lübeck, 1992 – 2000
- Approbation und kassenärztliche Zulassung als
- Psychologische Psychotherapeutin, Hamburg, 2000
- Seit 2000 selbständig in eigener Praxis
- Gestalttherapieausbildung, IGW, 1989 – 1993
- Hypnotherapie, Milton-Erickson Institut, 1998 – 1999
- Tinnitus-Retraining-Therapie, Bad Arolsen, 1999
- Psychodynamisch imaginative Traumatherapie, PITT, 2005
- Pesso Therapie, PSBP Institut, 2006 – 2010
- International zertifizierte PBSP-Therapeutin



## Rahmen

- Dauer: 3 Tage
- Format: Präsenz in Hamburg; Online Material
- Investition: 1000 Euro netto, mit Frühbucherrabatt bis zum 31. März 900 Euro netto; Bestehende Kund\*innen erhalten den Workshop zum Vorzugspreis für 750 Euro bzw. mit Frühbucherrabatt für 650 Euro.
- Trainerin: Marietta Bäumer; als Support vor Ort: Dr. Alica Ryba
- Teilnehmeranzahl: max. 12 Personen (mind. 3 Männer)
- Termin: Sa, 20.07.24 – einschließlich Mo, 22.07.24 (Bei geringerer TN Zahl ggf nur 2 Tage mit entsprechender Preisanpassung)