

# Körper - Gehirn - Beziehung: Wie erleben - und heilen - wir die drei Systeme?

Daniel Siegel, der das „Mindsight Institute“ in den USA gegründet hat, definiert „Mind“ - was wir nur unzureichend mit „Psyche“ übersetzen - als bestehend aus „Gehirn, Körper und Beziehung“ und sagt sinn- gemäß: Alle drei Systeme sind teilunabhängig voneinander und wirken aufeinander ein, im Schlechten wie im Guten. Wir werden uns in einer Woche intensiv mit dieser Verbindung beschäftigen und dabei alle drei Systeme bei uns selbst und für unsere PatientInnen/KlientInnen anschauen. Dabei erleben wir selbst, wie Emotionen und Gedanken (Gehirn) uns lenken, wie somatische (Miss-)Empfindungen uns steuern und wie wir unsere derzeit wichtigsten Beziehungen - beeinflusst von den beiden anderen Systemen - gestalten.

Was läuft gut, wo klemmt es? Wie beeinflusst der Körper unsere Gefühle, wie steuern unsere Gedanken unsere Beziehungen, und wie wirken unsere Beziehungserfahrungen auf unsere Körperwahrnehmung ein - und umgekehrt? Womit sind wir zufrieden, und was kann in dieser Drei-Einheit heilsam beeinflusst werden - so, dass wir uns ausgeglichener fühlen?

Drei Aspekte, drei Referentinnen, die mit den TeilnehmerInnen in diesem Intensiv-Workshop arbeiten:

In einer kleinen Gruppe mit drei Trainerinnen - Michaela Huber, Andrea Frieberthäuser und Birgit Löwenbrück - im schönen geschützten Rahmen des Hotels Faro, in Faro/Portugal, also weit weg vom Alltag, diesem Thema nachzugehen, das haben sich viele KollegInnen schon gewünscht.

Hier ist es, das Seminar-Angebot.

Wir freuen uns auf Sie/Euch!  
Ihre Michaela Huber

Fotos: <https://pixabay.com/>  
Alvaro-Montanha/ddzphoto/ID12019

# Retreat-Seminar vom 16.05. - 20.05.2023 in Portugal an der Algarve

## Fortbildung und Selbsterfahrung für Menschen die mit Traumatisierten arbeiten

**Veranstalterin und Referentin:** Michaela Huber  
Psychologin, Psychotherapeutin  
Past President (DGTD)  
Email: [info@michaela-huber.com](mailto:info@michaela-huber.com)  
[www.mh-akademie.com](http://www.mh-akademie.com)

**Referentin:** Andrea Frieberthäuser  
Kindheits- und Sozialwissenschaftlerin (M.A.),  
Traumatherapeutin, Bindungspsychotherapeutin,  
Kreativ- und Gestaltungstherapeutin  
E-mail: [info@praxis-frieberthaeuser.de](mailto:info@praxis-frieberthaeuser.de)

**Referentin:** Birgit Löwenbrück  
Diplompädagogin, Traumatherapeutin (HPG),  
TCSY-Trainerin des Center for Trauma and Embodiment  
Email: [info@tctsy.de](mailto:info@tctsy.de) · [www.traumasensitives-yoga.de](http://www.traumasensitives-yoga.de)

## Tagungsort und evtl. Wohnort:

Tagungsort ist ein schönes Hotel am Meer in Faro.  
Das Seminar wird komplett online bei uns auf der Homepage [www.mh-akademie.com](http://www.mh-akademie.com) buchbar sein, dort erfolgt der Vorgang - inklusive Bezahlung - automatisch.

## Die Fortbildung findet an fünf Tagen statt: Von Dienstag, den 16. Mai 2023, 11 - 18 Uhr bis Samstag, den 20. Mai 2023

Die Anreise und Unterkunft kann jede(r) TeilnehmerIn selbst organisieren. Hotel Faro: [www.hotelfaro.pt](http://www.hotelfaro.pt)

**Teilnahmegebühr für das 5-tägige Seminar: 790,00 €**  
pro TeilnehmerIn incl. Verpflegung während der Seminarzeiten.

*Bitte beachten Sie für die Buchungen die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen. Es gelten die AGB auf der Homepage.*

Es gibt die Möglichkeit, Einzelarbeit bei den Referentinnen zu buchen.

# Retreat-Seminar in Portugal

# Gehirn - Körper - Beziehung: Wie erleben - und heilen - wir die drei Systeme?

Fortbildung und Selbsterfahrung für  
Menschen, die mit Traumatisierten arbeiten

Michaela Huber  
Andrea Frieberthäuser  
Birgit Löwenbrück



Michaela Huber

Veranstalterin und Referentin:

## Michaela Huber

- Psychotraumatologin
- Stressexpertin
- Supervisorin
- Ausbilderin
- TV-Expertin
- Autorin



Michaela Huber ist eine international renommierte Psychotraumatologin.

Die Trauma- und Stressexpertin wurde für ihr Engagement für schwer traumatisierte Menschen, den Mitaufbau von Psycho-Traumazentren und die internationale Vernetzung von KollegInnen mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Den „International Distinguished Achievement Award“ erhielt sie für ihre Forschungen und Fachpublikationen. Ihr wurde unter anderem auch der Pappenheim-Preis sowie viele weitere internationale Auszeichnungen verliehen.

Michaela Huber steht in der Woche des Retreat-Seminars für Übungen und Vermittlung von Theorie zur Resilienz und posttraumatischem Wachstum, sowie für supervisorischen und Selbsterfahrende-Einheiten, die auch zusätzlich bei ihr in den anschließenden Tagen gebucht werden können, zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website [www.mh-akademie.com](http://www.mh-akademie.com)

Referentin:

## Birgit Löwenbrück

- Diplompädagogin
- Traumatherapeutin (HPG)
- TCTSY Trainerin
- Yoga- und Qigonglehrerin



Birgit Löwenbrück hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Sozialen Arbeit mit Erwachsenen und Kindern. In privater Praxis ist TCTSY -Trauma Center Trauma Sensitive Yoga, das evidenzbasierte Behandlungsprogramm des Trauma Center Boston (Bessel van der Kolk, David Emerson) ein wesentlicher Schwerpunkt in ihrer Arbeit mit komplex traumatisierten Menschen.

### Gehirn - Körper - Beziehung.

#### Wie erleben und heilen wir die drei Systeme?

TCTSY nutzt dazu u.a. interozeptive Wahrnehmung in Bewegung im Kontext einer möglichst sicheren Beziehung als Zugangsweg zur Insula unter Umgehung kognitiv-verbaler Strukturen. Eine inzwischen robuste Studienlage konnte die Wirksamkeit von TCTSY, insbesondere für komplex traumatisierte Menschen, wiederholt belegen.

Birgit Löwenbrück lädt Sie zu drei TCTSY Theorie/Praxis-einheiten ein, bei der Sie Ihren Körper und wesentliche Elemente der Methode erkunden können. Einfache Yogaformen auf dem Stuhl und im Stand ermöglichen die Exploration von Selbstbestimmung über den eigenen Körper, Wahlmöglichkeiten und Interozeption im Rahmen einer gemeinsamen Praxis.

### Qigong zur Selbstfürsorge

Wenn Sie möchten, können Sie den Seminartag von Dienstag bis Freitag mit Qigong ausklingen lassen und dabei ihr Qi - ihre Lebensenergie harmonisieren. Die „Arbeit mit dem Qi“ kann Sie unterstützen Herz und Geist zu beruhigen, sich zu zentrieren und sich mit den Kräften von Himmel und Erde zu verbinden.

Referentin:

## Andrea Friebertshäuser

- Sozialwissenschaftlerin (M.A.)
- Kindheitswissenschaftlerin (M.A.)
- Kreativ- & Gestaltungs-therapeutin
- Traumatherapeutin
- Supervisorin



Andrea Friebertshäuser arbeitet seit 1996 mit Überlebenden physischer, psychischer und emotionaler Gewalt. Sie arbeitete zunächst 15 Jahre lang im Team der Traumatherapie der Wicker-Klinik. Seit 2011 ist sie selbständig und hat sich auch in ihrer Praxis in Kassel auf die Arbeit mit komplex traumatisierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen spezialisiert. Zudem berät sie deutschlandweit Einzelpersonen und Teams aus dem breiten Spektrum psychosozialer Handlungsfelder. Hierbei steht traumasensibles und schutzkonzeptorientiertes Arbeiten analog aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse der Trauma- und Bindungstherapieforschung im Vordergrund.

Andrea Friebertshäuser verfügt über viel Erfahrung in der erlebnisorientierten, kreativen Wissensvermittlung, von ihrer warmherzigen und kraftvollen Ausstrahlung ganz zu schweigen. Sie wird uns mit unterschiedlichen Medien kreativ in Kontakt bringen.

Wir sind eingeladen, uns mit ihr auf eine spannende Reise zu begeben. Eigene (Leistungs-)Ansprüche dürfen ins innere Universum beurlaubt werden und Phantasien können u.a. auf Papier Gestalt annehmen. Wir üben Achtsamkeit im Miteinander, treten in Interaktion mit den inneren Bildern, genießen dabei Selbstreflexion, Entschleunigung und die (Wieder) Entdeckung des eigenen Potentials.



**Anmeldung für das Retreat-Seminar in Portugal vom 16.05. bis 20.05.2023  
„Hotel Faro“ in Faro/Portugal**

Rückantwort

mh-akademie@michaela-huber.com

**Hiermit melde ich mich zur Teilnahme am Retreat-Seminar in Portugal vom 16.05. bis 20.05.2023  
Veranstalterin und Referentin Michaela Huber, verbindlich an.**

Referentinnen: Andrea Friebertshäuser und Birgit Löwenbrück

Seminarort: Hotel Faro, www.hotelfaro.pt in Faro/Portugal

Hier kann die Unterkunft direkt gebucht werden.

Die Hotelkosten sind nicht im Seminarpreis enthalten.

Treffpunkt: Dienstag, den 16.05.2023 um 11 Uhr im ausgeschilderten Seminarraum des Hotels Faro.

Retreat- und Seminarkosten incl. Verpflegung während der Seminarzeiten 790 €.

**Anreise und Unterkunft organisiert jede TeilnehmerIn selbst. Im Hotel können Wellnessbereich und Fitnessraum nach Rücksprache mit dem Hotel genutzt werden. Auf dem Dach gibt es einen Außenpool mit Sicht auf das Naturschutzgebiet Ria Formosa.**

Retreat-Seminar	Datum	Unterschrift
<b>Körper – Gehirn – Beziehung</b> <b>Wie erleben – und heilen – wir die drei Systeme</b> Fortbildung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit Traumatisierten arbeiten	16.05. – 20.05.2023	

Wie haben Sie von dem Seminar erfahren? Bitte ankreuzen.  Internet  Flyer  KollegInnen  Anderes

-----  
 Vorname / Name Telefon / Fax.

-----  
 Land / Postleitzahl / Ort Straße / Nr. (bitte hinzufügen, ob priv. oder Praxis oder dienstl.)

-----  
 E-Mail Berufliche Qualifikation / Funktion

**Es gelten die AGB auf der Homepage: [www.mh-akademie.com](http://www.mh-akademie.com). Ich habe die AGB/DSGV gelesen und akzeptiert**

Gläubiger-Identifikationsnummer DE84ZZZ00001257711  
 Ich ermächtige den Veranstalter, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Veranstalter auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

-----  
 Vorname / Name (Kontoinhaber) Bank (Name)

BIC \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ IBAN: DE \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

-----  
 Datum Unterschrift