

Hakomi - Selbsterforschung in Achtsamkeit Gruppenangebot

„Hakomi“ ist ein Wort von den Hopi Indianern und bedeutet:
Wer du bist in allen diesen Welten!



Wer bei mir in Einzeltherapie ist hat schon Elemente des Hakomi kennengelernt, z.B. stärkende Sätze wie: „*Es ist ok, Unterstützung zu brauchen*“ oder „*Deine Wahrheit ist wertvoll*“.

Es sind heilsame Aussagen, die du im Zustand der Achtsamkeit auf dein Inneres wirken läßt - auch „Resonanz“ genannt.

Manchmal wird ein inneres Zustimmen spürbar, manchmal kommen innere Anteile zum Vorschein, die das z.B. nicht glauben - dass du wertvoll bist oder deine Wahrheit leben darfst. Damit arbeiten wir dann weiter.

Mit dieser Gruppe möchte ich euch die Möglichkeit geben, die Kraft von Hakomi gemeinsam mit Anderen kennen zu lernen. Denn wir Menschen sind in hohem Maße resonanzfähig. Wir können sehr viele Informationen aufnehmen und wir tun das mit unserem Körper, nicht nur mit dem Verstand. Wir können das, wenn wir uns sicher fühlen, unser Herz sich öffnet. Da wir darüber hinaus durch und durch Bindungswesen sind ist die Selbsterforschung im Kreis und die Rückmeldung von Anderen besonders heilsam.

Was in Beziehungen verletzt wurde, heilt durch Beziehung!

Inhalte

1. das TAO - Wahr-nehmen

- Übungen zu einer offenen, nicht benennenden Wahrnehmung
- Body scan und Körperreisen

Eine dieser Übungen werden wir zu Beginn jeder Einheit praktizieren.

2. Loving presence - Das Geschenk im Anderen erkennen

Eine klassische Übung aus dem Hakomi - einfach wie berührend!

Bei dieser Partnerübung lernst du, jemanden auf entspannte Art und Weise „anzuschauen“ und dabei in Resonanz zu gehen mit dem was in deinem Inneren aufkommt - wenn du dein Gegenüber siehst. Anschließend teilst du deine Resonanzen mit. Eine ebenso spannende Erfahrung ist das „Gesehen-werden“ auf diese Art und Weise.

Nach jeder Sequenz einer Partnerübung werden wir die Erfahrungen gemeinsam im Kreis teilen und reflektieren.

3. Entspannung durch Berührung

Am Ende jeder Einheit werden wir Berührungsübungen in der Gruppe oder zu zweit aus dem Hakomi oder der Tanztherapie praktizieren, die zur Entspannung einladen, z.B. von jemandem gehalten werden oder bestimmte Körperteile, z.B. die Füße eines Gegenüber zu halten.

Um zu entspannen brauchen wir das Gefühl der Sicherheit. Gemeinsam mit anderen können wir oft leichter entspannen und uns regulieren. Berührungen beruhigen uns Menschen am Stärksten.

Beginn

Ab Donnerstag, 22.10.2026

19 - 20:30 Uhr

Weitere Termine

Bis zum Jahresende 5 Termine:

5.11./ 19.11. / 10.12./ 17.12.2026, jeweils 19 - 20:30 Uhr

(In 2027 wird das Angebot weiter laufen)

Teilnehmer:innen

Mindestens, 4, max 6

Ort

Mein zweiter Praxisraum hinten

Yorckstraße 6

44789 Bochum

Kosten

Für Klient:innen, die bei mir in der Einzeltherapie sind:

225 Euro

Für alle Anderen

275 Euro

Fragen zum Angebot könnt ihr gerne an mich richten

Anmeldung: Ab sofort bei mir bis spätestens 12. Oktober

