



Anke Jacoby
Praxis für Somatische Körperarbeit & Somatische Bewegungsarbeit
Somatische, körperorientierte Traumaarbeit

E-Mail anke.jacoby@email.de . Homepage www.ankejacoby.com . mobil 0 163 / 260 19 35

Hausbrief#3
24. Oktober 2023

. 11. & 12. November 2023

Back to the roots ... wenn Leben wieder lebendig wird
Reise in die Zeit deiner Schwangerschaft, Geburt und frühen Kindheit
Prozessarbeit in der Gruppe

. 21. Januar 2024, 10.30 – 15.00 Uhr (inkl. Pause)
Move with ease
Somatic Yoga & Somatic Movement Workshop

ANKÜNDIGUNGEN FÜR 2024

. Gesunde Elternschaft ... wir empfangen ein Kind
Paarbegleitung für eine bewusste, gesunde Elternschaft
Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung VOR der Zeugung
> *Bitte meldet euch bei Interesse für eine individuelle Beratung & Terminvereinbarung.*

. Authentic Circle – Menschen im Mensch sein bezeugen und begleiten
Einladung zur Jahresgruppe, Treffen alle 2 Monate
Start am Freitag, 12. Januar 2024, 17.30 – 20.00 Uhr
> *Bitte meldet euch bei Interesse am Authentic Circle bei mir, damit ich weiter planen kann. Der Authentic Circle findet ab sechs Teilnehmenden statt.*

. Somatic Deep Dive
Kennenlernen & Vertiefen der Grundprinzipien der Somatischen Bewegungspraxis,
Somatic Yoga & Somatic Movement & Somatische Achtsamkeit
(Zusammenhänge Körper – Soma – Bewegung - Psyche – Autonomes Nervensystem)
Start am Dienstag, 20. Februar 2024
dienstags 17.00 – 19.00 Uhr, alle 2 Monate
> *Bitte meldet euch bei Interesse am Kurs bei mir, damit ich weiter planen kann. Der Kurs findet ab sechs Teilnehmenden statt.*

BACK TO THE ROOTS ... WENN LEBEN WIEDER LEBENDIG WIRD
REISE IN DIE ZEIT DEINER SCHWANGERSCHAFT, GEBURT
UND FRÜHEN KINDHEIT
PROZESSARBEIT IN DER GRUPPE

Pränatale, Perinatale und Postnatale Körperpsychotherapie und Traumaarbeit nach Franz Renggli

„Früheste Erfahrungen - ein Schlüssel zum Leben.“
Franz Renggli

Samstag, 11. November 2023
Sonntag, 12. November 2023
jeweils 11.00 - 16.30 Uhr (inkl. Pause)

Wo? Praxis für Somatische Körperarbeit und körperorientierte Traumaarbeit,
Mannheim - Neckarau

Teilnahmebeitrag für das gesamte Seminarwochenende
begleitet von 2 Reise-Begleiterinnen Anke Jacoby & Barbara Doberer
inkl. Getränke & Snacks:

Reisende/r - 860,00 Euro (inkl. UsSt)
Mitreisende/r - 120,00 Euro (inkl. UsSt)

!!! Für das November-Wochenende gibt es nur noch freie Plätze für Mitreisende! Meldet euch gerne! Das Mitreisen ist eine feine Gelegenheit, unsere pränatale, perinatale und postnatale Körper- und Traumaarbeit kennenzulernen, solltest du dich für eine eigene Reise interessieren und noch unsicher sein.

+ Melde dich bitte auch bei Interesse an einer Reise als Reisende/r. Weitere Termine sind bereits für Februar und April 2024 in Planung.

Informationen & Anmeldung über anke.jacoby@email.de

„Schon seit rund einhundert Jahren widmet sich die pränatale, also vorgeburtliche Psychologie dem Einfluss der ersten Lebenszeit auf die Gefühlswelt der erwachsenen Menschen, also ob er zu Wohlbefinden, Zufriedenheit und Widerstandsfähigkeit neigt oder aber zu Ängstlichkeit, Verletzlichkeit und depressiven Verstimmungen. In diesem „vorsprachlichen Raum“ – in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Babyzeit – wird unsere Persönlichkeit weitgehend geprägt, unsere Erlebens- und Verhaltensweisen und schließlich wie wir im späteren Leben Beziehungen und Bindungen eingehen. Vom Moment der Zeugung an ist das Baby ein voll erlebendes menschliches Wesen.“
Franz Renggli

FÜR WEN?

Eine *Reise in die Zeit deiner Schwangerschaft, Geburt und frühen Kindheit* ist für dich, wenn ...

- . du deine verloren gegangene Lebenskraft und Lebenslust wieder entdecken möchtest.
- . wenn sich alles in dir nach Frei fühlen und Leichtigkeit sehnt.
- . du spürst, dass die Ursachen von körperlichen Schmerzen, fest sitzenden, eingekapselten Emotionen und Blockaden in deiner Biografie weit weit zurück liegen.
- . du deine Bindungsdynamiken verstehen und klären möchtest.
- . du deine Lebensthemen an der Wurzel, am Ursprung lösen möchtest.
- . dein Körper akute / chronische Symptome zeigt, doch Änderungen auf der Ebene von Verhalten und Glaubenssätzen / Überzeugungen einfach keine Erleichterung bringen.
- . du spürst, dass es Zeit ist, den Körper in deine Bewusstwerdungs-Prozesse bewusst einzubeziehen.
- . du merkst, dass du über Wissen alleine nicht weiterkommst, es Zeit ist fürs Spüren.
- . dir bewusst wird, dass du (dein Körper und dein Nervensystem) Erfahrungen und Erlebnisse gespeichert hast, die in deiner Babyzeit und vorsprachlichen Zeit geschehen sind, du aber keine aktive kognitive Erinnerung abrufen kannst.
- . dich deine eigene Mutterschaft, Vaterschaft, Elternschaft herausfordert und deine eigenen alten, tiefen Themen triggert.
- . du mit deinem Kind eine intensive Schwangerschafts- und Geburtserfahrung gemacht hast, die Zuwendung, Verarbeitung und Integration braucht.
- . du schwanger werden möchtest, weil du dir eigene Kinder wünschst.
- . ihr euch als Paar auf eine gesunde Elternschaft vorbereiten und einstimmen möchtet, euch eure eigenen Themen und Paarthemen anschauen und lösen möchtet, bevor ein kleines Wesen zu euch kommt. Hier geht es um eine bewusste Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung VOR der Zeugung.

DEINE REISE ... PROZESSARBEIT IN DER GRUPPE

Ein/e Reisende/r wird von zwei Therapeutinnen und dem heilsamen Feld der Gruppe, den Mitreisenden, in ihrem/seinem Prozess begleitet. In diesem sicheren Rahmen bekommt der/die Reisende alle Zeit und allen Raum, in die jeweils sehr individuellen Erfahrungen und Erlebnisse während der sensiblen Phasen der Schwangerschaft, Geburt und frühen Kindheit zu reisen. Eine Zeit, die alle Menschen zutiefst im weiteren Lebensverlauf, in Beziehungen, im Mensch sein und im Begegnen und Erleben der Welt prägt.

Durch die aufmerksame, traumasensible und somatische, körperorientierte Unterstützung der beiden Therapeutinnen, gehalten von einer stabilen Ressource und getragen vom Mitwirken der

Mitreisenden, kann in tiefe Prozesse eingetaucht werden, können sich u.a. schmerzhaft Erfahrungen, Emotionen, Traumata, Verstrickungen, Beziehungs- und Bindungsdynamiken, Blockaden oder akute / chronische Schmerzen angeschaut, gelöst und vor allem integriert werden.

Im Prozess geht es vor allem um die Integration der frühen Erfahrung und um das Erleben einer NEUEN, sicheren Erfahrung: Ein waches Erleben und ein körperliches Spüren und Wahrnehmen von SO IST ES GUT, alles ist JETZT für mich da, alles, was ich brauche, um mich genährt, verbunden, gehalten, im Vertrauen und versorgt zu fühlen IST JETZT FÜR MICH DA! Da der Fokus der Prozessarbeit auf der vorsprachlichen Zeit liegt, laden wir den/die Reisende/n ein, den Körper zu erforschen und Körperempfindungen, Bilder und Dynamiken, die sich zeigen, bewusst wahrzunehmen. Auch binden wir die Wahrnehmungen der Mitreisenden aktiv in den Prozess ein.

Denn intensive, herausfordernde und überwältigende Lebenserfahrungen der frühen Lebenszeit sind auch ohne bewusste Erinnerung als klare Informationen und Prägungen im Autonomen Nervensystem, im Körper-, Zell- und Schmerzgedächtnis und auch im Familiensystem sowie transgenerational gespeichert und abrufbar.

Eine Reise sammelt bislang verborgene, undurchsichtige, unbekannte Teile deiner Biografie ein, macht sie bewusst und sichtbar. Eine Reise führt den/die Reisende/n *zurück ins Leben, in die Leichtigkeit, in die Lebendigkeit, in die Lebenslust und Freude*. Ja, oft scheinen Zugang und Kontakt zur eigenen Lebenskraft weg, einfach weg, doch meist liegen sie lediglich unter komplexen, schützenden Überlebensstrategien verborgen.

Sei dir gewiss: NICHTS von dir ist verloren gegangen, ALLES darf jetzt zu dir zurück kommen, zurück ins Leben!

Fühle dich herzlich willkommen!

Anke & Barbara

WORKSHOP
MOVE WITH EASE
SOMATIC YOGA & SOMATIC MOVEMENT

Sonntag, 21. Januar 2024, 10.30 – 15.00 Uhr (inkl. Pause)

Wo? Yoga Loft Mannheim, Schwetzingen Straße 132, Mannheim

Teilnahmebeitrag: 85,00 Euro (inkl. UsSt)

Informationen & Anmeldung über anke.jacoby@email.de

Ich freue mich sehr auf einen neuen Somatic Yoga & Somatic Movement Workshop mit euch:
MOVE WITH EASE!

Wir nehmen uns ausgiebig Zeit für ein somatisches TuneIn, d.h. ich begleite euch durch verschiedenen Somatische Übungen, um dich mit deinem Körper zu verbinden, ihn zu spüren, in deinem Körper anzukommen. Die Somatische Übungen sind eine Mischung aus bewussten, geführten Spürübungen, somatischer Achtsamkeit / Körperwahrnehmung, Impulsen aus u.a. der Feldenkrais-Methode, dem Body-Mind Centering, ganz wichtig: aus dem Bereich der Nervensystem-Regulation und des Faszientrainings. Auf diese Weise sensibilisiere ich euch für die wichtigsten Prinzipien der Somatischen Bewegungspraxis und damit auch den Besonderheiten, der Baseline, der Somatischen Yogapraxis.

Das somatische TuneIn verwebt sich im weiteren Workshopverlauf immer feiner mit einer fließenden Yogapraxis, sanften und kraftvollen Flows sowie euren eigenen freien, intuitiven Bewegungen. Der Workshop lässt dir viel Raum und Zeit für dein eigenes Erforschen und Ausprobieren ... wir stellen Spürfragen an deinen Körper, die verschiedenen Körperstrukturen wie Knochen, Muskeln, Faszien, an dein Nervensystem etc. und an deine Bewegungen. Dabei liegt der Fokus durchweg auf einem Spüren von:

- Wie geht es noch leichter?
- Wo kann ich Anspannung, Halten, Druck weglassen, weil sich der Körper über Statik, Schwerkraft, Knochen selber hält?
- Wo darf ich meinem Körper und seiner somatischen Intelligenz vertrauen und muss gar nichts machen?
- In welchem Zustand ist mein Autonomes Nervensystem in Bewegung, in Entspannung, in sanften Bewegungen, in kraftvollen und dynamischen Bewegungen? Welches Wechselspiel ist zu beobachten, über Körperempfindungen, Bewegungsqualität und Aufmerksamkeit beobachten?

...

Ihr werdet mehr und mehr bemerken, vor allem spüren, wie euch eine bewusste somatische Einstimmung und Verbindung von Körper, Körperwahrnehmung und Nervensystem in eine neue Bewegungs- und Erlebensqualität begleitet ... *moving with ease!*

Ich freue mich auf euch!

ANKÜNDIGUNGEN FÜR 2024

GESUNDE ELTERNCHAFT ... WIR EMPFANGEN EIN KIND
Paarbegleitung für eine bewusste, gesunde Elternschaft
Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung VOR der Zeugung
> Bitte meldet euch bei Interesse für eine individuelle Beratung & Terminvereinbarung.

„In meiner langjährigen psychotherapeutischen Tätigkeit habe ich folgende Erfahrung gemacht: Durch die Existenz eines Kindes werden bei den Eltern alle ihre eigenen frühen Verletzungen – und das heißt Traumatisierungen – wieder geweckt. Man kann es also durchaus als „Aufgabe“ von Babys und Kindern sehen, uns mit unseren Schattenseiten zu konfrontieren, sie uns bewusst zu machen. Einen ähnlichen Prozess erleben wir auch mit unseren Lebenspartnern. Partner und Kinder sind unsere großen Lehrmeister im Leben.“

Franz Renggli

Herzlich lade ich Paare in meine Praxis ein, in denen der Wunsch nach einem Kind wächst und die sich auf den Weg in eine bewusste, gesunde Elternschaft machen möchten. Ich begleite euch als Mann, Frau und Paar auf dem Weg bzw. in der Zeit des Übergangs, IN die Schwangerschaft, d.h. vor der Zeugung, gerne auch während der Schwangerschaft bis zur Geburt und in der ersten sensiblen Zeit nach der Geburt.

Wie Franz Renggli so treffend in seinem o.g. Zitat beschreibt, bergen Partnerschaft und Elternschaft viele Möglichkeiten, die jeweils eigenen Verletzungen aus der Kindheit und der individuellen Bindungserfahrungen, Lebenserfahrungen und -ereignissen sichtbar zu machen, zu triggern; gleichsam enormes Potenzial, sich die eigenen Themen und die Paarthemen anzuschauen, um sich bewusster, klarer, wacher und gesünder der Mutterschaft, Vaterschaft und gemeinsamen Elternschaft zuzuwenden, zu widmen.

Wichtig anzuschauen und miteinzubeziehen sind Fehlgeburten oder Versuche, schwanger zu werden, die bisher leider immer wieder missglücken oder es Überlegungen zu einer künstlichen Befruchtung gibt.

Es liegt so nahe – und ist auch so menschlich – dass die Verletzungen der eigenen inneren Kinder auf die eigenen Kinder übertragen, projiziert werden, vor allem, wenn / solange die eigenen Verletzungen noch unbewusst und ohne Aufarbeitung bzw. Integration sind. Dann fehlt im Moment der Begegnung, im Moment des Kontakts und der Verbindung mit der Tochter / dem Sohn eine bewusste Unterscheidung von dem eigenen inneren Kind und dem erwachsenen Vater / der erwachsenen Mutter. An dieser Stelle sind Fragen, Bewusstsein und Aufmerksamkeit enorm wichtig, Fragen wie:

Wer reagiert hier eigentlich gerade? Wer ist hier gerade getriggert? An was erinnert mich diese Situation? Was ist meins? Welche / Wessen Emotionen kommen hier gerade hoch? Was projiziere ich gerade auf meine Tochter, auf meinen Sohn? Auf wen / Auf was bin ich hier eigentlich gerade wütend? Was triggert mich wirklich? Brauche ich gerade etwas? Was überfordert mich? Was macht mich gerade traurig? ...

In der Vorbereitung auf eine Elternschaft braucht es seitens der Eltern vor allem Selbstverantwortung, Selbst-Bewusstsein, ein Kennen der eigenen Verletzungen, Themen, Erfahrungen, Traumata, Trigger und auch darum, einen Umgang damit zu finden, Worte zu haben, um sich mitzuteilen und um immer wieder die Beziehung zur Tochter / zum Sohn frei zu halten von den eigenen Wunden. Es geht nicht darum, perfekt zu sein und die Kinder vor allem zu schützen und zu bewahren ... aber es geht um Bewusstsein und Klarheit sich selbst gegenüber und in einem nächsten Schritt in der Bindung, der Beziehung mit dem eigenen Kind.

Sehr gerne unterstütze und begleite ich euch in und durch eure Prozesse und auf eurem Weg in eine bewusste, gesunde, nährnde Mutterschaft, Vaterschaft und gemeinsame Elternschaft.

AUTHENTIC CIRCLE – MENSCHEN IM MENSCH SEIN BEZEUGEN UND BEGLEITEN
Einladung zu einer Jahresgruppe, Treffen alle 2 Monate

Start am Freitag, 12. Januar 2024, 17.30 – 20.00 Uhr

**> Bitte meldet euch bei Interesse an der Jahresgruppe bei mir, damit ich weiter planen kann.
Die Jahresgruppe findet ab 6 Teilnehmenden statt.**

Sehr gerne möchte ich 2024 zu einer Jahresgruppe einladen, zu einem Authentic Circle. Eine feste Gruppe von Menschen findet alle zwei Monate zusammen, um sich authentisch zu begegnen und zu begleiten. Ich gebe verschiedene Impulse in die Gruppe, u.a. Impulse für Bewegung, Impulse zur Somatischen Achtsamkeit, Körpermeditation und Körperbewusstsein, Impulse, mit deinen Emotionen Kontakt aufzunehmen und im Kontakt zu bleiben, Impulse zum Austausch, zu Beziehungsfragen, zu dem Ich im Wir und dem Wir im Ich. Du übst Worte zu finden und zu formulieren, die beschreiben, was du empfindest und was in deinem Innersten vorgeht. Du übst, diese Worte auszusprechen. Ich lade zur individuellen Prozessarbeit ein, begleitet und gehalten durch das heilsame Feld der Gruppe, unser Miteinander, unseren gemeinsamen Kreis.

... und immer auch gibt es Raum und Zeit für deine Fragen, Impulse und auch einfach miteinander zu schweigen, zu sein. Es gibt die Möglichkeit für Nähe und den eigenen Raum. Es ist mir ein großes Anliegen, ein großer Wunsch, Räume zu öffnen, Menschen zusammen zu bringen mit einer Selbstverständlichkeit von ehrlichem Mitteilen, ehrlichen Bewegungen, ehrlichen, offenen Begegnungen, Beziehungsräumen und Kommunikation.

Es kann so Vieles entstehen ... ich bin neugierig auf euch, unseren gemeinsamen Weg, Ideen, Erfahrungen, Erlebnisse im *Authentic Circle*.