

“Wir empfehlen die Arbeit von Judith Hendin von ganzem Herzen. Mit ihrem breiten Hintergrund hat sie uns eine faszinierende, kreative und transformierende Möglichkeit gegeben, unsere körperlichen Herausforderungen – oder Symptome – neu zu betrachten.”

Hal und Sidra Stone, Begründer von Voice Dialogue

## JUDITH HENDIN



**Judith Hendin, PhD**, beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Voice Dialogue und der "Psychologie der Selbste". Hal und Sidra Stone, Begründer von Voice Dialogue, sind ihre Mentoren geworden. Judith Hendin ist heute erfahrene Voice-Dialogue-Begleiterin und Lehrerin, die seit 20 Jahren Voice Dialogue mit Körperarbeit verbindet. Sie hat tiefgehende Zusammenhänge zwischen inneren Persönlichkeitsanteilen und der Heilung von Körpersymptomen entdeckt.

Judith Hendin hat an der Universität von Chicago ihr Diplom als Kultur-Anthropologin gemacht. Danach wurde sie professionelle Tänzerin und trat als Solotänzerin mit führenden modernen Tanzcompanies auf. Sie hat wichtige Kunststipendien erhalten und war Jurymitglied bei nationalen Kunstausscheidungen.

Danach hat sie zur Körperarbeit gewechselt und Strukturelle Bindegewebsarbeit, Energiearbeit und Psyche-Soma-Methoden praktiziert. Sie hat ihren Dokortitel in "Somatic Education" gemacht und ist zertifizierte somatische und neuromuskuläre Therapeutin.

Judith Hendin leitet das Institut "Conscious Body & Voice Dialogue" in Easton, USA. Sie war regelmäßig im Voice-Dialogue-Ausbildungsteam der visionären Shakti Gawain sowie im Ausbildungsteam von Hal and Sidra Stone. Sie lehrt ihren faszinierenden neuen Ansatz "Conscious Body" in den Staaten sowie an diversen Zentren in Holland, Belgien, Deutschland, Estland und Finnland.

Sie ist Autorin des Buches *Conscious Body: Discovering the Self behind the Symptom*. Ihre Forschungsarbeit zu den heilenden Wirkungen des Conscious-Body-Prozesses wurde im *USA Body Psychotherapy Journal* publiziert. 2010 ist sie zum 12. Kongress der European Association for Body Psychotherapy in Wien eingeladen und wird Conscious Body präsentieren.

Judith Hendin ist erreichbar unter: [Judith@ConsciousBody.com](mailto:Judith@ConsciousBody.com), (610) 330-9778 (tel), (610) 438-2416 (fax), sowie unter: P.O. Box 1449, Easton, PA 18044 USA.

[www.ConsciousBody.com](http://www.ConsciousBody.com)

## Die Botschaften von Körpersymptomen verstehen lernen

### Conscious Body (Level I) – Workshop in Berlin, Deutschland Basierend auf Voice Dialogue, Energiearbeit und Bewegung

Mit Judith Hendin, USA

18. - 20. Juni 2010

Judith Hendin (USA) unterrichtet, wie wir die Botschaften unseres Körpers verstehen können, die sich in körperlichen Symptomen äußern. Mit Hilfe von Elementen aus Voice Dialogue, Energiearbeit und Bewegung finden wir verdrängte Persönlichkeitsanteile. Geben wir ihnen Raum, kann sich unser Körper oft selbst heilen - und wir gewinnen mehr Lebensqualität.

**Seminarort:** Berlin, Deutschland. Details folgen (abhängig von Teilnehmerzahl)

**Zeiten:** Freitag bis Sonntag, 10 bis 17 Uhr. Plus Freitag- oder Samstagabend.

**Preis:** 450 Euro. Frühbucherrabatt bis 31. März 2010: 420 Euro.

Vor und nach dem Workshop können Einzelsitzungen bei Judith Hendin gebucht werden. Bitte Termine frühzeitig reservieren, Kontakt über Theres Grau (s. unten).

Das Training findet in Englisch statt. Bei Bedarf Übersetzung ins Deutsche.

**Weitere Informationen und Anmeldeformular unter:** [www.theres-grau.net](http://www.theres-grau.net), oder:  
Theres Grau  
++49 (0)30 23180189  
[info@theres-grau.net](mailto:info@theres-grau.net)

**Weitere Informationen über Judith Hendin und Conscious Body:**  
[www.consciousbody.com](http://www.consciousbody.com)

Der Workshop findet ab mindestens acht TeilnehmerInnen statt. Bei einer geringen Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Das Seminar dient der Ausbildung und Selbsterfahrung und ist oder ersetzt keine Therapie.

*“Judith Hendin hat eine tiefgreifende und effektive Methode entwickelt, um den Botschaften zuzuhören, die unsere Körper uns mitzuteilen versuchen. Sie ist eine wunderbare Heilerin, deren Arbeit ich sehr empfehle.”*

**Shakti Gawain**

## CONSCIOUS BODY:

### PERSÖNLICHKEITSANTEILE HINTER KÖRPERSYMPTOMEN ENTDECKEN

Unter vielen körperlichen und psychologischen Schwierigkeiten versucht ein innerer Teil von uns, gehört zu werden. Die Körpertherapeutin Judith Hendin unterrichtet einen Prozess, der Voice Dialogue, Energiearbeit und Bewegung nutzt, um Zugang zu diesen Botschaften zu finden.

Der Conscious-Body-Prozess beginnt mit körperlichen Symptomen und findet vergrabene, verdrängte Persönlichkeitsanteile, die gehört und gesehen werden möchten. Jeder dieser Anteile hat eine spezifische Energie. Wenn diese unterdrückte Energie durch den Körper fließt, können Symptome oft heilen.

Vier Typen von verdrängten Anteilen tauchen im Allgemeinen auf:

- das verdrängte Gegenteil von eigenem Alltagsverhalten, zum Beispiel: verantwortlich vs. sorglos-unbekümmert, immer alles allein recht machen wollen vs. geradeheraus egoistisch, den Regeln entsprechen vs. unabhängig sein, ständige Selbstkritik vs. innere Sicherheit, etc.
- das innere verletzte Kind
- nicht ausgedrückte Emotionen
- vergrabene Traumata - sowohl Trauma im Erwachsenenalter als auch Missbrauch während der Kindheit

Eine Studie über zehn Jahre hat gezeigt, dass 85 Prozent der Symptome mit dem Conscious-Body-Prozess verschwunden sind oder sich gebessert haben. Als wirkungsvolle Ergänzung zu medizinischer Behandlung kann diese Arbeit die Heilung von verschiedenen Konditionen unterstützen, u.a. muskuloskeletale Beschwerden, Schmerzen, Ausschläge, Verdauungsbeschwerden, Krebs, sexuelle Dysfunktionen, Schlaflosigkeit und viele andere.

In dem 3-Tages-Workshop können Sie lernen, über den Weg des Körpers vergrabene und verdrängte Anteile zu entdecken. **Willkommen sind KörpertherapeutInnen, Psycho- und KörperpsychotherapeutInnen, HeilpraktikerInnen, BeraterInnen und Coaches - sowie alle**, die mehr lernen möchten über ihren eigenen Körper und die Verbindung zur Psyche.

**Wir alle können lernen, dem Körper zu inneren Themen zu folgen.** Der Körper führt uns so direkt wie Träume zu unbewusstem Material, das sich zeigen möchte.

### Was Sie im Workshop lernen werden:

Der Workshop ist so geplant, dass Sie sowohl beruflich wie für Ihren persönlichen Prozess profitieren können. Mit praktischen Übungen und bei Demo-Sitzungen lernen Sie den Ablauf von Conscious Body sowie die Fähigkeiten zur Begleitung.

### Der Conscious-Body-Prozess –

Schritt für Schritt den Persönlichkeitsanteil hinter dem Symptom entdecken:

- Denker – Rationale Teile wertschätzen, die versuchen, Körpersymptome logisch zu erklären
- Gatekeepers / Wächter – Den Befürchtungen dieser Wächter zuhören
- Entspannung – Durch den Körper Zugang zum Unbewussten finden
- Symbole – Symbole abwarten, die aus dem Unbewussten auftauchen
- Das Selbst hinter dem Symptom – Den verdrängten Persönlichkeitsanteil erkennen, der nach uns ruft
- Das gegenteilige Hauptself wahrnehmen, das oft ebenfalls auftaucht
- Die Energie des verdrängten Anteils vollständig durch den Körper bewegen
- Heilungsschritte – Änderungen im Symptom wahrnehmen
- Integration – Die neu entdeckte Energie ins Alltagsleben integrieren, indem ein Bewusstes Ich entwickelt wird, das sowohl das gewohnte Hauptself als auch das neue, verdrängte Selbst wertschätzen kann

### Fähigkeiten der Begleiterin / des Begleiters – Wir lernen:

- Selbst / Persönlichkeitsanteile und ihre Gegenteile wahrzunehmen, wie sie im Körper auftauchen
- uns wohl zu fühlen in der Sprache des Unbewussten
- ein breites Spektrum von Gegensätzen zu erleben, die mit körperlichen Symptomen verbunden sind
- sehr sensibel mit der Energie der verschiedenen Teile zu arbeiten

### Praktische Übungen – Der Workshop ist vor allem praktisch:

- Bewegung: Selbst in Körper u. Bewegung ausdrücken, übereinstimmende Energien in sich finden, Emotionen erkunden sowie "ShadowDance" - ein Tanz-Ritual
- Mit Conscious Body begleiten, unter Supervision
- Die Berührungsgüte in der Arbeit mit der "Körperpsyche" üben