

Workshops, Seminare, Vorträge

Ort (wenn nicht anders angegeben):

Atelier Knappe, Am Anger 3
14552, Michendorf OT Fresdorf

Für Menschen, die mehr Zeit, Raum und Ruhe suchen

Eine spannende Begegnung mit Dir selbst. Nach einer einleitenden Meditation sucht sich jede/r „ihr/sein“ Stück Natur und vertieft sich beobachtend, nachfühlend, mit allen Sinnen und greift zu Stift oder Pinsel. Es entsteht ein kreativer Dialog zwischen Deinem Inneren und dem, was Dich umgibt.

Termin 1: Sonntag, 15. Mai 2022, 14 – 18 Uhr

Termin 2: Samstag, 21. Mai 2022, 15 – 19 Uhr

Termin 3: Sonntag, 03. Juli 2022, 14 – 18 Uhr

Termin 4: Sonntag, 31. Juli 2022, 14 – 18 Uhr
70,- € pro Termin

Steinbildhauerei als Selbsterfahrung

In Krisenzeiten neue Kräfte entdecken

Lebenskrisen sind oft Zeiten der Starre und Hoffnungslosigkeit. Ich möchte Dich einladen, mit Deinen Gefühlen und Deiner Lebensenergie wieder in Kontakt zu kommen - in der Begegnung mit Stein. Du kannst Dir Zeit lassen, das Material mit allen Sinnen zu erkunden und alle aufkommenden Emotionen in den Stein „ein-und ausarbeiten“. Es entsteht eine sehr persönliche Skulptur. Entspannungssequenzen, Einzel- und Gruppengespräche begleiten die kreative Arbeit.

Termin: Fr 05.08., 15 Uhr - Sa 06.08. 17 Uhr

Vor der Anmeldung bitte ich um ein telefonisches Vorgespräch.

200,- € zuzügl. ggf. Übernachtung

Lebenswege – eine Spurensuche in Stein

In diesem Kurs möchte ich Dich einladen, über Dein Leben zu reflektieren: Was war und was ist wichtig? Wo waren Einschnitte? Was soll bleiben? Wie sehe ich mich heute?

Eine Biographiearbeit in Stein. Dabei erarbeitest Du Deine ganz persönliche Skulptur, begleitet von klärenden oder auch stützenden Gesprächen.

Termin: Fr 2.08., 15 Uhr - Sa 3.08., 17 Uhr

200,- € zuzügl. ggf. Übernachtung

Den Durchbruch wagen

Einen Stein in seiner ganzen Tiefe erfahren, die Befreiung des „Durchbruchs“ erleben...

Termin 8: Fr 02.09. 15 Uhr – Sa 03.09. 17 Uhr

200,- € zuzügl. ggf. Übernachtung

Vortrag

Psychoonkologie – was ist das? An wen richtet sie sich? Was kann sie bewirken? Warum und wann ist sie sinnvoll?

Ich spreche in diesem Vortrag über den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele und was das mit Krankheit und Gesundheit zu tun hat.

Termin: 07.06.2022, 18:30 Uhr

Ort: Beratungsstelle der GfBK Wiesbaden

Bahnhofstr. 39, 65185 Wiesbaden

Anmeldung: 0611-376198

gfbk-wiesbaden@biokrebs.de

Einzelangebote

• Psychologische Beratung – Coaching

Persönliche Krisen, Lebensübergänge und herausfordernde Veränderungen kennen wir alle. Ich begreife Krisen als Zeiten einer Zuspitzung, aber auch als möglichen Wendepunkt einer scheinbar unlösbaren Situation. In einem Coaching- oder therapeutischen Prozess finden wir Ihren Weg, der Sie zu passenden und lebhaften Lösungen führt.

Einzelcoaching

• Psychoonkologische Unterstützung

Die existentielle Erschütterung durch eine Krebsdiagnose berührt nicht nur die PatientInnen selbst, sondern das gesamte persönliche Umfeld. In einer psychoonkologischen Begleitung möchte ich Ihnen helfen, den Zugang zu Ihren Ressourcen und Kraftquellen wieder zu finden und damit Ihren Handlungsspielraum zu nutzen und zu erweitern. So können Sie die Zeit der Krankheit und Behandlung als Lebenszeit betrachten, würdigen und gestalten.

• Unterstützung bei Verlusten – Trauer

Ich möchte Sie ermutigen, Ihrer Trauer den Raum und die Bedeutung zu geben, die sie gerade braucht. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, aus dem tiefen Tal der Trauer wieder ins Leben zurück, zu neuer Lebenskraft und Lebensfreude.

• Stressbewältigung – Stressprävention – Entspannung:

Stress kennen wir alle. Tatsächlich kann Stress sich schädlich auf Körper, Geist, Seele und Verhalten auswirken. Hält die Stress-Situation über einen längeren Zeitraum an, kann es zum Burnout mit tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung kommen. Gemeinsam finden wir Ihre persönlichen Stressoren und entwickeln Strategien, mit denen Sie wieder Entspannung und Freude in Ihren Alltag holen.

• Künstlerische Therapie:

Bei einer Therapie mit künstlerischen Mitteln geht es um das Wiedererlangen des durch Krankheit, Lebenskrise oder andere Störungen verlorenen Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele. Die heilende Wirkung von künstlerischen Therapien beruht auf dem Erleben von Emotionen in einem schöpferischen Prozess. Sie werden selbst aktiv, geben der Emotion Farbe, Form, ein Bild. Ein künstlerisch-therapeutischer Prozess setzt keinerlei künstlerisches Talent voraus.

über mich



Als Bildende Künstlerin und Kunstpädagogin bin ich seit über drei Jahrzehnten mit Prozessen der Selbstfindung und Suche nach persönlichem Wachstum, aber auch mit Krisenbewältigung auf verschiedensten Ebenen vertraut.

Um Menschen in Lebenskrisen, Umbruchsituationen und Phasen der Neuorientierung, aber auch bei Verlusterfahrungen und schwerer Krankheit kompetent unterstützen zu können, habe ich vielfältige Aus- und Weiterbildungen absolviert.

Ich arbeite personenzentriert und methodenübergreifend. d.h., dass ich jeder Klientin und jedem Klienten individuell begegne und sie bzw. ihn empathisch und mit meinen Fähigkeiten auf ihrem/seinem ganz eigenen Weg begleite.

Qualifikationen, Praxiserfahrung

- Erstes Staatsexamen für Lehramt Sek.II, Kunstpädagogik (Kunst- und Werkerziehung)
- Meisterschüler-Diplom Bildhauerei/Bildende Kunst
- Psychotherapie (HPG)
- Psychoonkologie (WPO, zertifiziert durch die DKG)
- Gesprächspsychotherapie
- Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)
- Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation (PMR), Qigong, Pilates)
- Stressbewältigung – Burnout Therapie
- Hypnotechniken (Imaginationen, Trancen, Chöd)

Kontakt

Birgit Knappe
Am Anger 3
14552 Michendorf OT Fresdorf

0173 – 235 96 36
birgitknappe@gmail.com
www.birgitknappe.de
www.knappe-kunst.de

Weitere Infos für die Workshops erhalten Sie auf den Websites oder erfragen Sie bitte per Mail.
Anmeldungen in der Regel bis 1 Woche vor der Veranstaltung.

Für Einzelcoachings oder psychoonkologische Begleitung
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Praxisort: Fritz-Reuter-Str. 7, 10827 Berlin

Darüber hinaus stehe ich nach Vereinbarung auch für persönliche Gespräche in Wiesbaden sowie im Online-Format zur Verfügung.

Ich arbeite in Privatpraxis. Für eine Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse benötigen Sie i.d.R. eine Zusatzversicherung für Heilpraktiker.



Wir sind alle einzigartig in unserem Sein und in unseren Prozessen. Unser Weg in die Heilung muss in Übereinstimmung mit unserem wahren Selbst geschehen – achte deine Natur.

(O. Carl Simonton)

Coaching Psychoonkologische Begleitung Kreative Lösungswege

Birgit Knappe

HP Psychotherapie
Psychoonkologin
Bildende Künstlerin

Berlin/Wiesbaden