

Ute Schreckenberg, Köln
0221 314885, kontakt@ute-schreckenberg.de
www.therapie-und-beratung-köln.de



- Dipl.Sozialpädagogin, Heilpraktikerin
- Zweijährige Ausbildung Psychodrama-assistenz bei Dr. E. M. Shearon, Bonn
- einjährige Vollzeitweiterbildung in Sozialtherapie
- Vierjährige Ausbildung in Integrativer Atemtherapie bei Tilke Platteele-Deur und Hans Mensink, Düsseldorf /Epe (NL)
- zweijährige Ausbildung Fachberatung Psychotraumatologie, Deutsches Institut für Psychotraumatologie, Köln
- Zertifizierte Bonding-Psychotherapie-Ausbildung (DGBP) bei Dr. Ingo und Adelheid Gerstenberg, Hadamar
- seit 1976 Tätigkeit in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern und in Erwachsenenbildung
- 1998 - 2022 psychosoziale Beratung und Traumatherapie in der Frauenberatungsstelle Euskirchen
- seit 2002 Bonding-Psychotherapie im Netzwerk Dan Casriel Institut
- seit 1999 heilkundliche Psychotherapie, Bonding-Psychotherapie und Integrative Atemtherapie in eigener Praxis in Köln

Die Bonding Psychotherapie

ist ein bindungsorientiertes körperpsychotherapeutisches Verfahren.
Dr. Daniel Casriel, amerikanischer Psychoanalytiker und Facharzt für Psychiatrie, entwickelte diese gruppentherapeutische Methode in den 60iger und 70iger Jahren. Wesentliche Basis dieser Gruppentherapie sind die Prinzipien der therapeutischen Gemeinschaft. Ursprünglich führte Casriel seelische Störungen auf mangelnde Befriedigung existentieller Grundbedürfnisse zurück. „Aus dieser Sichtweise hat der Mensch folgende psychosoziale Grundbedürfnisse: das Bedürfnis in Beziehungen anderen nahe und emotional offen zu sein; beim anderen geborgen zu sein; autonom zu sein; liebenswert zu sein; sich zugehörig zu fühlen, sich wohl zu fühlen und ein sinnvolles Leben zu führen“ (Konrad Stauss in: Bonding Psychotherapie - Grundlagen und Methoden). Unter Bonding wird die Erfahrung verstanden, Menschen (körperlich) nahe und emotional offen sein zu können.
Im Bondingtherapieprozess werden prägende Bindungsmuster der Kindheit aktiviert und dabei auftauchende Emotionen, körperliche Blockaden und lebenshemmende Einstellungen durchgearbeitet.
Wenn dies geschieht, kann der Teufelskreis von Beziehungssehnsucht und Beziehungsangst durchbrochen werden. Es entsteht Raum für Selbstfindung, für Selbstliebe und für aufrichtige lebendige Begegnungen und Beziehungen.

Therapeutische Workshops und Gruppen

Jahresprogramm 2026

Bonding-Psychotherapie



Bonding mit dem Inneren Kind



Integrative Atemtherapie



Integrative Atem- und Körpertherapie
Heilkundliche Psychotherapie (Heilpr.G.)
Fachberatung Psychotraumatologie
Bonding-Psychotherapie
Ute Schreckenberg, Köln
www.therapie-und-beratung-köln.de

4-Tage Sommer-Workshop Bonding-Psychotherapie und Integratives Atmen

Mit Achtsamkeit alten Ängsten und Verletzungen gegenüber in der vertraunsvollen Atmosphäre einer Gruppe Begegnung und Nähe neu wagen. Sich dabei auf sich selbst einlassen und sich selbst "mitnehmen".

Wenn ich angenommen werde mit dem, was ich wahrnehme und brauche, können seelische Verletzungen heilen und Raum für Verbundenheit und Lebensfreude wachsen.

Die Integratives Atemtherapie

ist eine sanfte verbindende Atemweise, Sie stärkt die Selbstwahrnehmung stärkt und fördert die Lebendigkeit. Die verstärkte Wahrnehmung macht aufmerksam auf innere Vorgänge, hilft körperlich-seelisch-geistige Blockaden zu erspüren und zu lösen.

Leitung:

Ute Schreckenberg (Anmeldeorganisation)
0221 314885 oder uteschr@posteo.de
Dr. Jochen Zimmermann, 069-42 60 77 53

Zeit: 13.-16.08.2026

do. 15.00 – so. 14.00 h

Ort: Seminarhaus am Waldsee,
35794 Mengerskirchen

Kosten: € 375,-

+ ca. € 50,- Verpflegung/Tag

+ Unterkunft je nach Zimmer-
kategorie € 58,00 - € 35,00

Offene Tagesworkshops Köln

Ort: Vocal academy Köln, Kartäuserhof 30a

Termine: **29.11.2025**

24.01.2026 18.04.2026

18.07.2026 31.10.2026

jeweils von 10.00 h bis 17.00 h

Kosten: 90,00 € pro Tagesworkshop

Leitung: Ute Schreckenberg

0221 314885 oder uteschr@posteo.de

Lebendiges Ich - Lebendige Beziehungen Therapeutisches Selbsterfahrungswochenende mit Atemarbeit nach Middendorf und Bonding

Leitung: * Daniela von Stosch, Atemtherapeutin
AFA/BVA®, Körperpsychotherapie DGK

* Ute Schreckenberg, Dipl.Sozialpäd.,
Bondigtherapeutin DGBP

Ort: Odenwald-Institut

Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

Zeit: Freitag, 13.-15.11.2026

jeweils von fr. 16.00 - so. 14.00 h

Kosten: € 320,--zzgl. Übernachtung/Verpflegung

Information und Anmeldung:

<https://www.odenwaldinstitut.de>; 06207 6050

Frauenjahresgruppe 2026

Warteliste, bei Interesse anfragen

Frühjahrs- und Herbstworkshops: Bonding-Psychotherapie zum Aufrischen und Kennenlernen

In der Therapeutischen Gemeinschaft arbeiten wir mit der Integration von alten Verletzungen und der Auseinandersetzungen mit heutigen Konflikten und Bedürfnissen.

Zum Einsatz kommen haltgebene Begegnungsübungen, traumatherapeutische und kreative Impulse. Es geht darum, eine innerliche fürsorgliche, liebevolle und ermutigende Energie aufzubauen, die auch den Raum für Spielerisches und für Leichtigkeit öffnet.

Leitung, Anmeldung und Information:

Ute Schreckenberg 0221 314885 oder
uteschr@posteo.de
mit Assistenz ab 8 Teilnehmende

Zeit: **27. - 29.03.2026**, fr. 15.00 - so. 14.00 h

Ort: Naturfreundehaus Solingen-Theegarten
www.naturfreundehaus-theegarten.de

Kosten: 320,00 € incl. Übernachtung
zzgl. veg. Verpflegung ca. 50,-/Tag

Zeit: **16.-18.10.2026** fr. 15.00 - so. 14.00 h

Ort: Vocal academy Köln, Kartäuserhof 30a

Kosten: 260,00 + Selbstverpflegung, Unterkunft
muss selbst organisiert werden.

Für alle Therapiegruppen gilt:

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Für Interessierte, die uns persönlich
nicht bekannt sind, ist ein telefonisches
Vorgespräch erforderlich.**