

# Innere Strukturen heilen

PESSO-WORKSHOP

**Auf der Insel Reichenau  
vom Montag 14. bis Donnerstag 17. September 2026**

**INGRID STURM**

# PESSO-WORKSHOP AUF DER INSEL REICHENAU

Vom Montag 14. bis Donnerstag 17. September  
2026

## LEITUNG

Dipl.-Psych. Ingrid Sturm  
[praxis-sturm.de](http://praxis-sturm.de)

Psych. Psychotherapeutin (TP)  
Pesso-Therapeutin  
Psychodramatherapeutin



INGRID STURM; in freier Praxis bin ich seit 1992 in Berlin, seit 1997 in Lörrach und Basel tätig, arbeite als Psychotherapeutin mit tiefenpsychologischen Methoden, Psychodrama und Pesso-Therapie mit Einzelnen, Paaren und Gruppen, begleite als Supervisorin Teams in unterschiedlichen Arbeitsfeldern und arbeite für verschiedene Weiterbildungsinstitute als Dozentin, Seminarleiterin und Lehrtherapeutin.

In einem wunderschön direkt am Ufer des Bodensees gelegenen Tagungshaus auf der Insel Reichenau, in dem wir auch übernachten und gut essen können, nehmen wir uns eine Auszeit vom Alltag, um unseren Blick nach innen zu richten. Mit Abstand zu unseren beruflichen und privaten Verpflichtungen können wir uns in diesem Workshop in einer wertschätzenden und achtsamen Atmosphäre mit unseren eigenen Themen und Bedürfnissen beschäftigen. An vier Seminartagen arbeiten wir mit max. 10 Gruppenteilnehmenden insgesamt 26 Zeitstunden.

Die körperorientierte Pesso-Therapie ermöglicht es uns, im Rahmen einer sog. 'Struktur', ein eigenes Thema in und mithilfe der Gruppe so zu bearbeiten, dass wir neue, heilsame Erfahrungen machen und eine neue Perspektive auf unser Ausgangsthema gewinnen können.

Am Nachmittag gibt es freie Zeit, um uns zu erholen. Wir können am hauseigenen Sandstrand die Seele baumeln lassen, Spaziergänge machen oder die Insel mit dem Fahrrad erkunden. Am Abend des zweiten Seminartages gibt es die Möglichkeit, auswärts essen zu gehen, zusammen am Feuer zu sitzen oder zu tanzen.

«Deine Wunde ist  
wahrscheinlich nicht  
deine Schuld.

Doch ihre Heilung ist  
Deine Verantwortung.»

Zitat unbekannter Herkunft

## INNERE STRUKTUREN HEILEN

Unser Körper weiß oft viel mehr als unser Bewusstsein, was wir brauchen, was uns guttut oder schadet. Körperliche Reaktionen und Symptome können uns wertvolle Rückmeldungen darüber geben, welche Bedürfnisse in unserer Lebensgeschichte, die in unserem Körpergedächtnis gespeichert ist, nicht adäquat befriedigt werden konnten. In diesem Seminar arbeiten wir mit Techniken, die aus der Pesso-Therapie stammen. Jede\*r Seminarteilnehmende hat ein eigenes Zeitfenster zur Verfügung. Ausgehend von einem aktuell belastenden Thema kann mit der Begleitung der Seminarleiterin exploriert werden, welche lebensgeschichtlichen Erfahrungsmuster und Bewältigungsstrategien unseren aktuellen Konflikten zugrunde liegen. Mithilfe von Rollenspieler\*innen aus der Gruppe ist es möglich, individuell passgenaue, neue und lebensbejahende Vorstellungsbilder und Interaktionen zu gestalten. So können unsere Bedürfnisse 'nachgenährt' werden und an die Stelle alter Verletzungen und Traumata neu konstruierte Erinnerungen an eine Welt treten, wie sie hätte sein sollen. Indem diese neuen Erfahrungen körperlich erlebt und verankert werden, können sie auf einer tiefen strukturellen Ebene heilsam wirken.

## AKKREDITIERUNG

**38 Fortbildungspunkte**

Können auf Wunsch und gegen eine Gebühr von 30 € bei der LPK Baden-Württemberg beantragt werden.

## KOSTEN UND STORNOBEDINGUNGEN

### Teilnahmegebühr für den Workshop

Teilnahmegebühr für den Workshop  
mit eigenem Pessa-Strukturplatz € 550  
Frühbucherrabatt bis 7. Juni 2026 € 520

Stornobedingungen siehe Anmeldeblatt

## UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

### Haus Insel Reichenau Markusstrasse 15, D-78479 Reichenau

3 Nächte Unterkunft im Tagungshaus  
(erwünscht, aber nicht Bedingung):

im Einzelzimmer inkl. Frühstück € 252  
im Doppelzimmer inkl. Frühstück € 204

Die Verpflegung im Tagungshaus ist verpflichtend.  
Mittagessen - großes Buffet € 20.50  
Abendessen - Vesperbuffet/Suppe € 15.00

### Buchung der Übernachtung

Telefon 0049 7534 9955-0  
reichenau@familienferien-freiburg.de

Die Unterkunft im Tagungshaus ist nur garantiert, wenn die Anmeldung dort bis zum 3. Juli 2026 erfolgt.  
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden im Tagungshaus bei der Abreise bezahlt.

## AN- UND ABREISE

Das Tagungshaus ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar: Am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen Umstieg in den Nahverkehrszug „Seehas“. Bis Bahnhof „Reichenau (Baden)“ fahren. Von dort besteht eine Busverbindung zur Insel Reichenau (Haltestelle: Schloss Königsegg, ca. 5 Minuten Fußweg zum Tagungshaus).

Für Anreisende mit Pkw gibt es kostenfreie Parkplätze, die zum Tagungshaus gehören.

## ZEITLICHER RAHMEN

Montag, 14. September 2026  
bis Donnerstag, 17. September 2026

**1. Tag**  
10 bis 12:30 Uhr  
anschl.  
14 bis 18 Uhr  
anschl.  
19 bis 21 Uhr

**Montag**  
Seminar/Eröffnung  
Mittagessen  
Seminar  
Abendessen  
Seminar/Abendsitzung

**2. Tag**  
8.30 bis 12:30 Uhr  
anschl.  
16 bis 18:30 Uhr  
anschl.

**Dienstag**  
Seminar  
Mittagessen  
Seminar  
freier Abend

**3. Tag**  
8.30 bis 12:30 Uhr  
anschl.  
16 bis 18:00 Uhr  
anschl.  
19 bis 21:Uhr

**Mittwoch**  
Seminar  
Mittagessen  
Seminar  
Abendessen  
Seminar/Abendsitzung

**4. Tag**  
9 bis 13 Uhr

**Donnerstag**  
Seminar/Abschluss

## ANMELDUNG

Psychologische Praxis  
Ingrid Sturm  
Frohnbergstr. 18  
D-79539 Lörrach

+49 7621 13476  
info@praxis-sturm.de

[praxis-sturm.de](http://praxis-sturm.de)

**Seminar**

14. bis 17.9. 2026

Insel Reichenau

**INGRID STURM**

**innere Strukturen heilen**

PESSO WORKSHOP

# ANMELDEFORMULAR

**Pessoworkshop 14. bis 17. September 2026  
Insel Reichenau**

## Bitte beachten

Die Unterkunft muss direkt beim Tagungshaus selbst gebucht werden. Sie ist dort nur garantiert, wenn die Buchung bis zum 3. Juli erfolgt.

Es gibt die Möglichkeit, schon am Sonntag 13. September anzureisen und im Tagungshaus zu übernachten.  
im EZ €84  
im DZ €68

## Anmeldeformular bitte mit Unterschrift versehen zurückschicken

gerne eingescannt als Anhang per mail an  
info@praxis-sturm.de

oder per Post an  
Psychologische Praxis  
Ingrid Sturm  
Frohnbergstr. 18  
D-79539 Lörrach

## Personalien

Name	<input type="text"/>
Geburtsdatum	<input type="text"/>
Privatanschrift	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
Mobil	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Beruf	<input type="text"/>

## Vorerfahrungen

Selbsterfahrung/Psychotherapie ja  nein

## Fortbildungszertifikat

Ich wünsche ein kostenpflichtiges  
Fortbildungszertifikat der LPK (€ 30) ja

## Unterkunft und Verpflegung

Ich werde im Tagungshaus wohnen:

in einem EZ (€ 84/Nacht inkl. Frühstück) ja  nein

in einem DZ (€ 68/Nacht inkl. Frühstück) ja  nein

zusammen mit

Die Verpflegung im Tagungshaus ist für alle Seminarteilnehmenden verpflichtend - siehe Infos zu Unterkunft und Verpflegung.

Ich bin Vegetarier\*in ja  nein

Unverträglichkeit ja  nein

welche?

Für den Pessoworkshop vom 14. – 17. 9. 2026 melde ich mich verbindlich an.

Die Anzahlung von € 100 werde ich innerhalb der nächsten 14 Tage auf das Konto von Ingrid Sturm überweisen:

IBAN DE 32 6835 0048 0101 106680. BIC SKLODE 66XXX

Die Restzahlung von € 450 bzw €420 wird mit Rechnungsstellung 14 Tage vor Seminarbeginn fällig.

Mit dem Eingang des Anmeldeformulars bei der Veranstalterin (Ingrid Sturm) und der Anzahlung wird die Anmeldung rechtsverbindlich.

Mit den Stornobedingungen bzgl. der Seminargebühren bei der Veranstalterin erkläre ich mich einverstanden: Falls der Workshop von Seiten der Veranstalterin abgesagt werden muss, werden alle erfolgten Zahlungen rückerstattet. Bei Absage des Seminars von Seiten des/der Teilnehmer\*in bis zu 30 Tagen vor Seminarbeginn wird eine Ausfallgebühr von € 100 erhoben. Bei 30 bis 7 Tagen vor Seminarbeginn beträgt die Ausfallgebühr € 200, bei weniger als 7 Tagen muss die volle Seminargebühr bezahlt werden.

Zu beachten: Bei Übernachtung im Tagungshaus gelten dafür die Stornobedingungen des Hauses Insel Reichenau.

Ich nehme an dem Selbsterfahrungsseminar in eigener Verantwortung teil und erkläre hiermit, dass ich aktuell an keiner Sucht- oder psychotischen Erkrankung leide.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten (Emailadresse, Herkunftsort und Telefonnummern) dem Tagungshaus vor Seminarbeginn zur Verfügung gestellt werden.

**Ort, Datum**

**Unterschrift**