

Die heilsame Kraft der Achtsamkeit
23.-25. Februar 2024
Kientalerhof, Kiental (BE)



In Berührung mit der gegenwärtigen Erfahrung

Momente von Achtsamkeit haben erhellende und heilende Wirkung, sie entfalten ihre Kraft in der Begegnung mit uns selbst und in der Arbeit mit Klienten. Die von Ron Kurtz in den 70-er Jahren entwickelte Hakomi-Methode nutzt innere Achtsamkeit, um gewohnheitsmässige unbewusste Muster ins Bewusstsein zu holen, zu erforschen und zu verstehen.

In diesem Workshop mit körperpsychotherapeutischen Elementen aus der Hakomi-Methode gehen wir auf eine Reise zur Erforschung unserer Innenwelten. In Berührung mit dem gegenwärtigen Erleben und durch das Erforschen von Erfahrung in innerer Achtsamkeit studieren wir die Gestaltung unserer oft unbewusst wirkenden Muster und erkunden unsere körperlich/seelische Selbstorganisation, die sich oft wie ein roter Faden durch die verschiedenen Bereiche unseres Lebens zieht.

Mit achtsamkeits-orientierten Übungen verweilen an der Schnittstelle von Körper und Geist, können unsere eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und mit inneren Prozessen in Kontakt kommen. Durch Übungen in Kleingruppen und gemeinsamen Austausch wird auf die Wirkung und den Nutzen der Anwendung von Achtsamkeit in der Begleitung von Klienten hingewiesen.

Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen Achtsamkeit als forschende Grundhaltung kennen
- Achtsamkeit als Zugang zu sich selbst und zu unbewussten Erlebnisinhalten zu nutzen
- einen achtsamen Raum in der Begegnung entstehen zu lassen

- den Wert und die Wirkung von Achtsamkeit in Übungen mit dem Körper kennen
- Achtsamkeit bei Bedarf in der therapeutischen Praxis zu integrieren

Kurszeiten

- 1. Tag: 10 - 12.30 / 14 - 18.30 Uhr
- 2. Tag: 9.15 - 12.30 / 14 - 18.30 Uhr
- 3. Tag: 9.15 - 12.30 / 14 - 16 Uhr

Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für Menschen, die den Zugang zu sich selbst vertiefen möchten sowie für Personen aus beratenden, helfenden und heilenden Berufen.

Bemerkung

20 Stunden Fortbildung, EMR/ASCA-konform.

Kursleitung



Stefanie MAYER

Psychologin (Master of Applied Psychology), Erstberuf Logopädin, zertifizierte HAKOMI® Therapeutin mit Weiterbildungen in Traumapsychotherapie, systemischer und humanistischer Therapie. HAKOMI® Lehrbeauftragte und Leitung von HAKOMI® Einführungs-Workshops. Berufserfahrung im ambulanten und stationären Bereich. Derzeit selbständig in eigener Praxis in Zürich.

<https://stefanie-mayer.ch>



Diana WENDE

Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (FSP), Verhaltenstherapie, zertifizierte HAKOMI® Therapeutin mit Weiterbildungen in Traumapsychotherapie, Therapeutischem Bogenschiessen, mindfulness-based stress reduction Berufserfahrung im ambulanten und stationären Bereich. Selbständig in eigener Praxis in Winterthur.

<http://www.wende-psychotherapie.ch>

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

<https://www.kientalerhof.ch>