

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

Schwierigen Erfahrungen achtsam begegnen Auffrischungs- und Vertiefungsseminar für ehemalige Teilnehmer des Achtsamkeitstrainings

Termin

16.03. - 18.03.2018

Weitere Termine siehe unten!

Referent

Jörg Meibert

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

Seminarnummer

185-02

Kursgebühr

370,00 €

Inhalt:

Dies ist ein Zusatzkurs, der sich speziell an Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation (z. B. im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings) richtet.

Die Meditationslehrerin Tara Brach sagt: „Achtsam sein bedeutet, Präsenz im gegenwärtigen Augenblick mit bewusster, wertungsfreier Aufmerksamkeit für die sich entfaltende Erfahrung – und dabei den sich ständig wandelnden Strom der Empfindungen, Gefühle, Emotionen und Sinneskontakte wahrzunehmen und ganz zuzulassen“. Dies ist insbesondere in schwierigen,

unangenehmen Momenten eine Herausforderung.

In unserem Leben oder in dem unserer Nächsten, mit unserem Körper, im Beruf, in unserem privaten Umfeld, im politischen oder gesellschaftlichen Kontext passieren Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben, mit denen wir aber umgehen müssen.

Nicht selten rufen solche Erfahrungen zunächst einmal Widerstand und Abwehr hervor. Wenn wir aber zu viel Energie auf diese Reaktivität verwenden, können wir uns schnell erschöpfen. Wie können wir damit weise umgehen, wenn wir uns durch etwas gestört oder herausgefordert fühlen?

Wir werden an diesem Wochenende erforschen und üben, wie wir in solchen Lebensmomenten trotzdem offen bleiben und uns und anderen mit Freundlichkeit begegnen können und wie uns die Achtsamkeitsmeditation dabei unterstützt.
Wir werden uns u.a. folgenden Fragen widmen:

- Was passiert in schwierigen Momenten im Körper?
- Welche Gedanken bringen mich raus aus dem Kontakt?
- Wie finde ich wieder zurück zu mir und damit in die Gegenwart?
- Welche inneren oder geistigen Qualitäten helfen, offen zu bleiben?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich mich verschließe?

Das Seminar gibt Raum für:

- Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Gemeinsames Praktizieren der Achtsamkeitsübungen
- Das Erforschen und Üben der inneren Haltung von Freundlichkeit und Präsenz in schwierigen Momenten und insbesondere den achtsamen Umgang mit unangenehmen Gedanken, Gefühlen und auch körperlichen Erfahrungen
- Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause
- Impulse für den Alltag - Peeraustausch

Zielgruppe

Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation (z. B. im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings)

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

16.03.-18.03.2018

1. Tag: 16.00 - 20.00 Uhr

2. Tag: 9.00 - 17.00 Uhr

3. Tag: 9.00 - 13.00 Uhr

Referent



Jörg Meibert

Dipl. Sozialpädagoge, MBSR- und MBCT-Lehrer, Ausbilder und Supervisor

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de