

Susanne Kersig
Kirchentwiete 10
22765 Hamburg



Susanne Kersig Dipl. Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin in Hamburg
Pionierin in der MBSR-Methode in Deutschland
Ausbilderin in Focusing beim DAF
langjährige Ausbilderin in MBSR
Autorin („Entspannt und klar“, Goldmann,
„Im Dialog mit dem Körper“, Kösel)

Termine

AT I 16.-17.August 2014 Hamburg
Sa 10 - 18 Uhr, So 9 - 16.30 Uhr

AT II - IV noch keine Termine

Kosten

AT I € 220,-

Unterkunft in HH

Das Hotel Schanzentern Altona (45 Euro EZ)
liegt in der Nähe des Buddhistischen Zentrums
(bitte selbst und rechtzeitig buchen)
www.schanzentern.de/hotel/altona

Ort

Buddhistisches Stadtzentrum Hamburg
Bahrenfelder Str.201 b 2.Innenhof
22765 Hamburg -Ottensen
www.sylvia-kolk.de

Kontakt und Anmeldung

Susanne Kersig
Kirchentwiete 10
22765 Hamburg
Telefon 040-209 10 247
Fax 040-209 10 246
susanne@kersig.de
www.achtsamkeit.info

Achtsamkeitstraining

Auftanken und aus der Ruhe handeln

Training für Menschen
in helfenden, führenden
und kreativen Berufen
Hamburg 2014/15



Wir leben in Zeiten, in denen immer größere Anforderungen an jeden von uns gestellt werden. Die hohe Geschwindigkeit von Veränderungen und die Komplexität unseres Alltags fordern von uns ein hohes Maß an Stabilität, Flexibilität und intuitiver Entscheidungsfähigkeit. Mit Menschen zu arbeiten oder zu führen bedeutet mehr denn je: sich selbst zu führen und das eigene Bewusstsein zu schulen. Immer mehr Menschen fühlen sich aber latent überfordert, getrieben oder erschöpft.

Die eigentlich aus dem Buddhismus stammende Praxis der Achtsamkeit als Meta-Theorie und Praxis gewinnt in dieser Situation in westlicher Medizin, Psychologie und Pädagogik zunehmend an Bedeutung. Achtsamkeit als unsere universelle Fähigkeit, gegenwärtig und akzeptierend zu sein, ist wohl die heilendste Qualität unseres Bewusstseins. Sie bringt uns in Kontakt mit unserer Mitte und ist der Königsweg zur inneren Ruhe.

Ziel des Achtsamkeitstrainings ist

dass Sie im Rahmen einer geschlossenen Gruppe das Prinzip Achtsamkeit als Haltung und Methode lernen bzw. vertiefen und es in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren. Die Weiterbildung dient der Selbstunterstützung und der qualitativen Verbesserung Ihrer Arbeit.

Sie lernen für sich selbst

- eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis aufzubauen
- zu entspannen, aufzutanken, Energie zu gewinnen
- Work – Life – Balance zu finden
- sich in schwierigen Momenten zu zentrieren
- mit schwierigen Emotionen achtsam umzugehen
- innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln
- körperliche und geistige Gesundheit zu stärken
- Kopf, Herz und Bauch miteinander zu verbinden
- eine loslassende und flexible Einstellung zu gewinnen
- liebevolle Güte zu kultivieren

Sie lernen für den Beruf

- Arbeitsbeziehungen erfolgreich zu gestalten
- mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben, Freiraum zu bewahren
- Mitgefühl für sich und andere zu vertiefen, ohne sich dabei zu verausgaben
- Burn Out vorzubeugen
- Wertschätzung für sich und andere zu kultivieren
- durch Wertschätzung zu führen
- kreative Lösungen aus dem Moment heraus zu finden

Angewandte Methoden

- Geleitete Achtsamkeitsübungen wie Körpermeditation, Atem- oder Gehmeditation
- sanfte Körperübungen
- Geleitete Gruppenfocusings
- Kurzvorträge
- Kleingruppenarbeit
- Austausch zu zweit und in der Gruppe
- Unterstützung im Alltag durch das „Buddy-Prinzip“
- Konkrete Übungen für die Achtsamkeit im Alltag

Einführungskurs *offen für alle Interessierten*

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Einführung in die Körpermeditation, Sitz- und Gehmeditation
- Sanfte Körperübungen (Yoga)
- Aussteigen aus dem gedanklichen Hamsterrad
- Achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeitstraining II – IV *geschlossene Gruppe*

Neben der intensiven Praxis verschiedener meditativer Methoden werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Ruhe im Sturm bewahren: Vertiefung Achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen
- Das Prinzip Freiraum: Abstand zu Belastungen finden
- Den Inneren Beobachter etablieren, bewusste Dis- Identifikation
- Wertschätzung kultivieren und mit Wertschätzung führen
- Achtsamkeit in Beziehungen: Zuhören und Sein Lassen
- Beziehungsfreiraum herstellen
- Achtsame Kommunikation: Zuhören und Sprechen

Voraussetzung

für die Teilnahme am Achtsamkeitstraining II – IV

- Das erfolgreiche Absolvieren eines Einführungskurses
 - Oder die Teilnahme am achtwöchigen MBSR- Kurs
- Grundsätzlich brauchen Sie für die Teilnahme am Achtsamkeitstraining die Bereitschaft, sich persönlich auf die Praxis der Achtsamkeit sowohl in der Stille als auch im Alltag einzulassen.

Für das Achtsamkeitstraining wurden/werden 16 bzw. 42 Fortbildungspunkte bei der PTK HH beantragt.

Anmeldung

Hiermit melde mich an für:

AT I Einführungsseminar 16.-17. August 2014

Ich habe an einem Achtsamkeitstraining II – IV 2014/15 großes Interesse

Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, danach nur, wenn Sie eine/n ErsatzteilnehmerIn stellen. Stornogeühr € 30,-

Vorname, Name

Straße

PLZ

Ort

Telefon

Email

Beruf

Geburtsdatum

Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme in eigener Verantwortung an dem Seminar teil.

Datum

Unterschrift

Ich werde die Teilnahmegebühr von €220,- nach Erhalt der Anmeldebestätigung überweisen