

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

Neueste medizinische Erkenntnisse besonders aus der Placebo-Forschung zeigen, dass der Einfluss unserer Einstellungen, Geistes- und Gefühlszustände auf den Körper wesentlich größer ist, als bislang angenommen. Wie können wir dieses enorme Potential positiv nutzen und unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten so verändern, dass diese gezielt unsere Gesundheit und Heilung unterstützen? Wie verstehen und aktivieren wir unseren Inneren Arzt?

Die auf Achtsamkeit basierende Selbsthilfe- Methode des Focusing des Philosophen Gene Gendlin bietet uns einen systematischen Weg, um körperliche Symptome in Sprache zu übersetzen und dabei das kreative Körperwissen in Richtung Gesundheit zu entschlüsseln. Dabei oktroyieren wir dem Körper nicht unsere Vorstellungen auf, sondern lernen, ihm und seiner schöpferischen Weisheit zu zuhören. Er weiß eigentlich immer den nächsten Schritt in Richtung Heilung. Jeder einzelne Körperdialog bringt in der Regel Linderung, nicht selten führt er sogar zum Verschwinden der Symptomatik. Die achtsamen Körperdialoge sind dennoch als Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung gedacht.

MIT HILFE VON ACHTSAMEN KÖRPERDIALOGEN KÖNNEN WIR:

- die Selbstheilungs- Kräfte gezielt und individuell aktivieren.
- eine heilsame Einstellung zu chronischen Erkrankungen finden.
- auf die innere Stimme bzw. den Inneren Arzt hören, der den Weg zur Gesundung weiß.
- mit den Gefühlen über eine Erkrankung heilsam umgehen
- den sekundären Krankheitsgewinn behutsam erkunden und die wahren Bedürfnisse dahinter befriedigen
- unser Verhalten mehr auf die Bedürfnisse unseres Körpers abstimmen.
- stimmige Therapieentscheidungen im Dschungel therapeutischer Angebote treffen.

ZIELGRUPPE SIND MENSCHEN; DIE:

- lernen möchten, mit Hilfe von Achtsamkeit Heilung zu unterstützen.
- unter Symptomen leiden, denen die Schulmedizin ratlos gegenüber steht.
- als Ärzte, Heilpraktiker, Psycho- oder Körpertherapeuten ihre PatientInnen darin anleiten möchten, körperliche und sprachliche Prozesse zu verbinden und den ganz eigenen, stimmigen Weg zur Gesundheit zu finden.
- Therapeuten oder Coaches, die die Grundhaltung und Methoden der Achtsamkeit in ihre Arbeit integrieren möchten.

INHALTE

- * Einführung in die Mind-Body-Medizin
- * Den Inneren Arzt aktivieren
- * Handeln aus der eigenen Mitte, Intuition in der Medizin
- * Wie Freiraum, Absichtslosigkeit und Akzeptanz heilen
- * Die heilsame Zielformulierung
- * Der Dialog mit einem Symptom
- * Therapieentscheidungen mit Kopf, Herz und Bauch
- * Heilsame Gedanken kultivieren
- * Wie Lebensfreude heilt
- * Achtsamer Umgang mit Krankheit begleitenden Gefühlen
- * Verhalten und Lebensstil auf den Prüfstand stellen
- * sekundären Krankheitsgewinn achtsam erforschen
- * Achtsames Beziehungsmodell in der Psychosomatik
- * Mit achtsamer Berührung begleiten
- * Ein Selbst-Rezept erstellen

METHODEN

Kurzvorträge, geleitete Gruppenfocusing, Partnerschaftliches Focusing, Kleingruppenarbeit, Körperübungen, Austausch in der Gruppe, geleitete Meditationen.

VORAUSSETZUNG: Focusing II

Egal ob Sie die achtsamen Körperdialoge mit sich selbst oder mit Ihren Patienten/ Klienten anwenden möchten: Es braucht Zeit, um die Grundhaltung und Methoden des sich oder andere Begleitens zuverlässig und wirkungsvoll zu erlernen. Deshalb sind ist mindestens Focusing I Voraussetzung für die Weiterbildung.

EINFÜHRUNGSEMINAR FOCUSING I

Was ist Focusing? Die 6 Schritte zum Aha-Erlebnis, die Grundhaltung: Präsent und absichtslos, Wie findet ich einen Felt Sense? Wie bewahre ich meinen inneren Freiraum? Voraussetzungen: Keine

FOCUSING II GRUNDLAGEN DES BEGLEITENS

Schöpferisches Zuhören, Saying back, Modalitäten wechseln, zum Felt Sense Führen, Genauern Voraussetzungen: Focusing I

FORTBILDUNGSPUNKTE:

Es werden für Focusing I und II je 24 Punkte und für die Weiterbildung Körper 40 Punkte bei der PTK- HH beantragt.

LITERATUREMPFEHLUNG:

Im Dialog mit dem Körper, Susanne Kersig, Kösel 2014
Mind over Medicine, Lissa Rankin Kösel 2014

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

- FOCUSING I Einführungsseminar 06.-08.10.17
- FOCUSING II Methoden des Begleitens 15.-17.12.17
- Die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ in Hamburg vom 02.- 04.02.18 und vom 13.-15.04.18

Vorname Name

Straße

PLZ Ort

Telefon Mobil

Email

Beruf Geburtsdatum

Focusing Vor-Erfahrungen bei

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

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von _____Euro auf Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08 bei der Postbank Berlin überwiesen.

Ich habe jetzt eine Anzahlung von 100 Euro überwiesen und überweise den Restbetrag von _____Euro bis 6 Wochen vor Seminarbeginn.

Datum Unterschrift

SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958
Psychologische
Psychotherapeutin
Seit 1991 in eigener Praxis
tätig, Ausbilderin am
Deutschen Ausbildungsinstitut
für Focusing und Focusing-
Therapie (DAF). Langjährige
Dozentin in der Ausbildung
„Stressbewältigung durch
Achtsamkeit“, Autorin von
Im Dialog mit dem Körper, Kösel 2014
Bitte rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Email,
falls Sie Fragen haben.



ASSISTENZ
bei Focusing I und II

Eva Kamm, geb.1972,
Shiatsu Praktikerin, Yogalehrerin
und zur Zeit in Ausbildung zur
Focusing Beraterin beim DAF.
www.heil-bewusst-sein.com



Susanne Kersig,
Kirchentwiete 10
22765 Hamburg
Tel. 040 – 209 10 247
Fax 040 – 209 10 246
susanne@kersig.de
www.achtsamkeit.info

TERMINE

FOCUSING I
06.-08.10.17

FOCUSING II
15.-17.12.17 Voraussetzung Focusing I

KOSTEN:
350 Euro je Seminar plus Tagungspauschale
(siehe unten).

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

02.-04.02.18 Teil A
13.-15.04.18 Teil B
Voraussetzung: Focusing II

KOSTEN:
620 Euro. Die Tagungspauschale von 50 Euro pro
Seminartag für 3-Gang Mittagessen, Kaffee, Kuchen,
Getränke, Pausensnacks und Raum- und Gelände-
nutzung bitte an das Tagungshaus direkt zahlen.

SEMINARZEITEN:
Freitags 9.30 – 18.30 Uhr,
Samstags 10.00 – 18.30 Uhr und
Sonntags 09.30– 16.00 Uhr mit Mittagspause.

ORT:
Grüner Saal des sehr schönen Elsa- Brandström- Hauses in
Hamburg Blankenese, www.ebh-hamburg.de
Hier können auswärtige TeilnehmerInnen auch EZ für
63 Euro inkl. Frühstück buchen. Bitte melden Sie sich
frühzeitig unter 0049- 40 -1813107312.

RÜCKTRITT:
Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn können Sie von Ihrer
Anmeldung zurücktreten, ab dann nur, wenn Sie eine
ErsatzteilnehmerIn stellen. Gebühr bei Rücktritt: 30 Euro.
Die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ kann
nur als Gesamtpaket gebucht werden. Die Seminargebühr
ist auch dann fällig, wenn bei einem Terminen verhindert
sein sollten. Schließen Sie für diesen Fall am besten eine
Seminar- Rücktrittsversicherung ab (z.B. bei der
Hansemerkur).



Wie der Körper den Körper heilt

Focusing und Achtsamkeit
in der Mind-Body-Medizin

HAMBURG 2018

In jedem von uns steckt ein
Innerer Arzt, der den Weg
zur Heilung weiß.

ALBERT SCHWEITZER