

SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958
Psychologische
Psychotherapeutin.
Seit 1991 in eigener Praxis
tätig, seit 1998 Ausbilderin in
Focusing beim DAF.
Langjährige Dozentin in der
Ausbildung „Stressbewältigung
durch Achtsamkeit“, Autorin
von *Im Dialog mit dem
Körper*, Arbor 2021 und
*Freiraum finden bei Stress
und Belastung*, Arbor 2014



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

Bitte schreiben Sie mir eine
Email, wenn Sie Fragen haben.



DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

02.-04.02.2024 Teil A
12.-14.04.2024 Teil B

VORAUSSETZUNG

Mindestens Focusing II

KOSTEN

620 Euro für die Seminare A und B

MAXIMAL TEILNEHMERINNEN ZAHL 16

SEMINARZEITEN

Freitags 15.30 – 20.30 Uhr mit Pause
Samstags 10.00 – 18.00 Uhr mit Mittagspause
Sonntags 09.30 – 13.00 Uhr

LIVE- ONLINE FORTBILDUNG VIA ZOOM

Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Weiterbildung auch online hervorragend klappt und einige Vorteile bietet: Keine lange Anreise, ungestörtes Arbeiten in Kleingruppen, vielen gelingt es zuhause noch mehr bei sich zu bleiben, sie fühlen sich weniger abgelenkt durch andere und erfrischer als nach Präsenzseminaren. Eine angenehme Gruppenatmosphäre und Verbindung entsteht auch hier. Durch einen kreativen Umgang mit dem Online Format und häufige Methodenwechsel bleibt es entspannt und leicht.

Ich benutze DGSV- konformes Zoom. Sie benötigen einen Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon.

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 Sie bei einem Termin verhindert sein sollten.



Wie der Körper den Körper heilt

Focusing und Achtsamkeit
in der Mind-Body-Medizin

Online Weiterbildung 2024

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

ALBERT SCHWEITZER

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

Neue medizinische Erkenntnisse aus der Psychoneuro-Immunologie und der Placebo- Forschung zeigen, dass der Einfluss unserer Einstellungen, Geistes- und Gefühlszustände auf den Körper wesentlich größer ist, als bislang angenommen. Wie können wir nun 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 einen systematischen Weg, um körperliche Symptome in Sprache zu übersetzen und dabei das kreative Körperwissen in Richtung Gesundheit zu entschlüsseln. Dabei oktroieren 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 Besserung. Jeder einzelne Körperdialog bringt in der Regel Linderung, nicht selten führt er sogar zum Verschwinden der Symptomatik. Erst wenn innerer und äußerer Arzt kooperieren, kann Heilung ganzheitlich geschehen.

MIT HILFE VON ACHTSAMEN KÖRPERDIALOGEN KÖNNEN WIR:

- die Selbstheilungskräfte 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:

- als Ärzte, Heilpraktiker, Focusing BegleiterInnen, Psycho- oder KörpertherapeutInnen ihre KlientInnen darin unterstützen möchten, die eigene Körperintelligenz zu entschlüsseln und den individuell stimmigen Weg zur Gesundheit zu finden.
- selbst unter Symptomen leiden, denen die Schulmedizin ratlos gegenüber steht.
- neugierig darauf sind, die Selbstheilungskräfte im Körper direkt zu erleben und zu fördern.

INHALTE

- * Einführung in die Mind-Body-Medizin
- * Achtsames Beziehungsmodell in der Mind-Body Medizin
- * Den Inneren Arzt aktivieren
- * Handeln aus dem Felt Sense 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
- * Achtsamer Umgang mit krankheitsbegleitenden Gefühlen
- * Verhalten und Lebensstil auf den Prüfstand stellen
- * Den sekundären Krankheitsgewinn achtsam erforschen
- * Wie Lebensfreude heilt
- * Mit achtsamer Berührung begleiten
- * Ein Selbst-Rezept erstellen

METHODEN

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

VORAUSSETZUNG: Focusing II

Egal, ob Sie die achtsamen Körperdialoge mit sich selbst oder mit Ihren KlientInnen anwenden möchten: Es braucht Zeit, um die Grundhaltung und Methoden des Begleitens zuverlässig und wirkungsvoll zu erlernen. Deshalb ist Focusing II Voraussetzung für die Weiterbildung.

FORTBILDUNGSPUNKTE

Es wurden 42 Fortbildungspunkte von der PTK - HH bewilligt.

LITERATUREMPFEHLUNG:

Im Dialog mit dem Körper, Susanne Kersig, Arbor 2021

ANMELDUNG

Sie können sich über meine Homepage www.achtsamkeit.info oder mit diesem Formular für die Weiterbildung anmelden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ vom 02.-04.02.24 und 12.-14.04.24 Online via Zoom an.

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 überweise die Teilnahmegebühr in Höhe von 620 Euro auf Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08 bei der Postbank Berlin nach Erhalt der Anmeldebestätigung, spätestens aber 6 Wochen vor Seminarbeginn.

Datum _____ Unterschrift _____