Nächste Kurse von Cäcilia Krämer

Humanize Dyadenkurs
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dyadieren ist ein Teilen/Meditieren zu zweit, also Üben im sozialen Kontext und eröffnet dadurch völlig neue Entwicklungsmöglichkeiten. Diese transformative und partnerschaftliche Praxis ist inspiriert von Forschungen am Max-Planck-Institut für Soziale Neurowissenschaften in Berlin. Sie wurde in 90 Maßen (wissenschaftliche Proben) untersucht und der "erholsame Nutzen" belegt.

Es beeindrucken im Kurs nicht nur die wissenschaftlichen Grundlagen, sondern auch die breite Palette an Wirkungen, die bei Anfängern genauso zu beobachten sind, wie bei erfahrenen Meditierenden.
Mit den Humanize-Dyaden werden u.a. Empathie, Emotionsregulation, Stressbewältigung, Körperwahrnehmung, Resilienz, Dankbarkeit, Gefühle von sozialer Verbundenheit und geteilter Menschlichkeit kultiviert.

Der Kurs umfasst 9 Coaching Treffen, jeweils Montags ab 18:30 Uhr à 90 Minuten (kein Kurs am 20.05. Pfingstmontag)

Nach dem 2. Treffen beginnt das tägliche Dyadieren über den Computer oder der Humanize App auf dem Smartphone. Während die wöchentlichen Coaching Treffen jeden Montag am Computer stattfinden, kann man das tägliche Dyadieren überall mit dem Handy praktizieren..

Letzteres hat einen unglaublichen Effekt: Wenn man keinen passenden Dyaden Termin für zuhause findet, unterbricht man vielleicht mal für den Termin die Arbeit, das Einkaufen, einen Spaziergang und hält wortwörtlich 12 Minuten inne.
Natürlich ist eine ruhige Umgebung nötig, aber die kann man notfalls auch im Hof, in einem Bad oder im Park… finden.

Kurskosten: 495,-€ (Verschiedene Ermäßigungsstufen möglich - Rabattcode: CAECILIAK2024)
Mehr Infos + Anmeldung: https://humanize.com
oder mail@achtsamkeitskultur.de

Beginn: 08.04.2024 **Ende:** 10.06.2024
Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse
Humanize Plattform LIVE Online
Online

MSC Achtsames Selbstmitgefühl LIVE
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl

Liebevoller werden mit sich selbst

Wenn wir Leid im Leben erleben, widersetzen wir uns dem meist automatisch, was unser Leid nur noch vergrößert. Wir schämen und verurteilen uns, sind enttäuscht und werden verärgert oder depressiv.

Wie wäre es stattdessen, uns selbst mit Verständnis und Fürsorge zu begegnen, wie wir das für andere Menschen machen würden? Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit und ein gleichmütiges Gewahrsein, wenn wir leiden. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.
Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sowohl Ängste und Depressionen mindert als auch die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden so sehr steigern kann, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil geebnet wird. Mitgefühl ist die implizite Haltung, die uns trägt und Kraft gibt, uns dem Leid zuzuwenden und es zu lindern. Glücklicherweise kann Selbstmitgefühl von allen Menschen erlernt werden.

Der Kurs hilft:
Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen
Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
Herausfordernde Beziehungen zu erforschen, alte und neue
Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann
Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Mit:
Angeleiteten Achtsamkeits-und Selbstmitgefühlsmeditationen
kurzen didaktischen Vorträgen
Selbstreflektionssübungen
Austausch in der Gruppe
Übungen für zuhause (mit Audio Anleitungen und einem umfangreichen Begleitbuch) zur Unterstützung im Alltag

Kurskosten: 360,-€ + 24,-€ Übungsbuch Ermäßigung/Ratenzahlung möglich

Beginn: 16.04.2024 **Ende:** 11.06.2024
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
ONLINE über Zoom

MSC Achtsames Selbstmitgefühl INTENSIV 5 Tage

Kurse mit Übernachtung
Dieser 5-tägige Intensivkurs führt durch das vollständige Programm Mindful Self-Compassion (MSC) und ist ein Kompetenztraining in Selbstmitgefühl. Der Kurs stellt eine der Vorraussetzungen für das MSC Teacher Training dar und wird hier von 2 erfahrenen Lehrerinnen unterrichtet (2. Kursleitung Dipl. Psych. Anja Benesch). Er eignet sich sowohl für Anfänger*innen, als auch zur Vertiefung für Fortgeschrittene.

Im Seminarhaus Rosenwaldhof – still am Waldrand, in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der Havel gelegen – werden wir die Tage in kleinem Kreis in entspannter Atmosphäre verbringen. Unser Kurs setzt sich zusammen aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Praxis für den Alltag. Ziel ist es, Raum für eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu geben und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl leichter im Alltag ermöglichen.

Wir möchten unser Herz lebendig werden lassen, Körper und Seele nähren – und das in Gemeinschaft.

Der Ankunftstag am Freitag beginnt mit dem Abendessen und anschließendem Kennenlernen. Ab Samstag werden wir jeden Tag mit einer Meditation am Morgen in Stille oder mit achtsamer Bewegung beginnen und die Tage der Praxis des Achtsamen Selbstmitgefühls widmen. Ein halber Tag wird zur freien Verfügung sein. Am letzten Tag enden wir mit dem Mittagessen.

Alle Informationen auf der Website unter Termine (https://achtsamkeitskultur.de/termine/) oder Anfrage per Email an: mail@achtsamkeitskultur.de

Beginn: 29.11.2024 **Ende:** 04.11.2024
Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr

Adresse
Rosenwaldhof Seminarzentrum
Bergstraße 2
14550 Groß Kreutz (Havel) OT Götzer Berge