

Nächste Kurse von Katrin Luther

Traumaisensitive Achtsamkeit für Achtsamkeitslehrende

Kurse mit Übernachtung

Traumaisensitive Achtsamkeit (TSA)

Wie kann Achtsamkeit und Meditation sicher genug sein

In der Achtsamkeitspraxis gehen wir mit der Aufmerksamkeit zu dem, was im Moment da ist, ohne es zu bewerten.

Für manche Menschen können die langen Meditationsübungen, z. B. in Zen und Vipassana sowie im MBSR-, MSC- oder MBCL-Training, zu einer intensiven Stressreaktion des Körpers führen. Wenn diese Gefühle nicht gehalten werden können und damit überwältigend sind, ist man mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Wir reagieren auf diese unangenehme Erfahrung schnell mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es gute Ressourcen. Die wichtigste Ressource ist hier die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der liebevolle Umgang mit sich selbst.

Themen:

Trauma und das Nervensystem - Polyvagal Theorie

Warum Meditation Dysregulation bei Teilnehmer auslösen kann, die ein Trauma erlebt haben, und spezifische Wege lernen dies zu verhindern.

Symptome von traumatischem Stress zu erkennen, während Sie achtsamkeitsbasierte Maßnahmen anbieten

Werkzeuge und Modifikationen kennenlernen, um geschickt mit Dysregulation und traumatischer Dissoziation zu arbeiten

Zielgruppe:

MBSR-, MSC- und Achtsamkeitslehrende, MeditationslehrerInnen, TherapeutInnen, Coaches , Yoga-LehrerInnen.

Dozenten: □Peter Paanakker & Katrin Luther

Beginn: 08.10.2023 **Ende:** 11.10.2023

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

Retreat - In die Stille lauschen - Dir selbst begegnen

Kurse mit Übernachtung

Dieses Retreat ist für Anfänger wie Meditations- und Achtsamkeitserfahrene ebenso geeignet. Es beinhaltet angeleitete Meditationen der Achtsamkeit und des Mitgefühls, Achtsamkeits- und Reflexionsübungen sowie achtsames Naturerleben.

Weitere Informationen unter www.zeitfuerachtsamkeit.de/meditationsretreats/

Beginn: 16.11.2023 **Ende:** 19.11.2023

Adresse

Künstlerhof Roofensee
Berliner Str. 9
16775 Stechlin/Menz

MBSR-Kompakt-Kurs zur Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Der Intensiv-MBSR-Kurs eignet sich für vielbeschäftigte Berufstätige, Führungskräfte, Selbständige, die sich intensiv mit dem Thema Stressbewältigung auseinander setzen wollen fernab des Alltags und in einer ruhigen, naturnahen Atmosphäre. Es werden alle Kursinhalte und Übungen des 8-Wochen-Kurses in einem Intensivformat unterrichtet.

Weitere Informationen unter www.zeitfuerachtsamkeit.de/achtsamkeit-mbsr/

Beginn: 20.11.2023 **Ende:** 25.11.2023

Adresse

Künstlerhof Roofensee
Berliner Str. 9
16775 Stechlin/Menz

Kompaktseminar: Achtsam kommunizieren mit Kindern

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wie kann ich als Mutter oder Vater mit meinem Kind kommunizieren, so dass ich verstanden werde und auch mein Kind mich versteht? Wie kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen, wenn es gefangen ist in einer Welle von Emotionen wie Wut oder Angst? Diese und weitere Fragen beantwortet dieses Seminar.

Das Seminar vermittelt:

Kompetenzen achtsamer Kommunikation, um mit dem Kind in echter Verbindung zu sein;
Kenntnisse aus der Neurowissenschaft über Aufbau und Entwicklung des kindlichen Gehirns und auf dieser Basis

Strategien für eine harmonische Beziehungsgestaltung und Ver-Bindung;

Kompetenzen für die Unterstützung des Kindes bei Wut, Angst und anderen Emotionen;

Übungen der Achtsamkeit mittels derer wir uns selbst und auch das Kind sich besser wahrnehmen, beobachten und regulieren kann;

wie wir Qualitäten wie Mitgefühl, soziale Kompetenz und Miteinander mit anderen (Geschwister-) Kindern stärken können beim Kind.

Weitere Infos zum Kurs unter www.zeitfuerachtsamkeit.de/kommunikation-mit-kindern/

kontakt@zeitfuerachtsamkeit.de

Beginn: 09.12.2023 **Ende:** 09.12.2023

Uhrzeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Adresse

Hebammenpraxis Mudder Griebisch
Spiegelberg 45

