

DAS PRINZIP FREIRAUM

Übungen für Wohlbefinden mitten im Stress

Samstag 27. April 2019 Hamburg



Angesichts zunehmender Komplexität der Herausforderungen unserer Arbeits- und Alltagswelt fühlen wir uns häufig unter Druck, erschöpft oder gar von Burnout bedroht. Selten können wir an den äußeren Stressquellen sofort etwas verändern. Geht uns der heilsame Abstand zu den Herausforderungen verloren, können wir zwar Routinetätigkeiten vollziehen, nicht aber kreativ und innovativ tätig sein.

Das auf Achtsamkeit basierende **Prinzip Freiraum** aus der Selbsthilfemethode **Focusing** des Philosophen Gene Gendlin bietet wirksame Methoden, um heilsamen Abstand zu inneren und äußeren Anforderungen zu finden und damit Wohlbefinden, Entspannung und Klarheit zu fördern. Mit Hilfe der Freiraumtechniken aktivieren Sie Lösungsenergie und schaffen so die Voraussetzung für produktive Tätigkeit.

Die Übungen sind leicht lernbar, verblüffend wirksam und gut alleine durchführbar.

Inhalt

Arbeiten mit innerer Achtsamkeit: Dis-Identifikation und Innerer Beobachter

Verschiedene Freiraumübungen wie z.B.:

- Probleme verpacken und auf Abstand bringen
- Einen guten Ort im Körper finden und damit Problemlösesenergie aktivieren
- Partialisieren: Heilsamen Abstand schwierigen Gefühlen
- Mini- Freiraumübungen für Souveränität mitten im Stress

Freiraum Fallen identifizieren

Persönliche Wege in den Freiraum finden

Methoden

Geleitete Gruppenfocusings, Übungen zu zweit und alleine, Kurzvorträge, Austausch und sanfte Körperübungen

Ziel

Der Seminartag bietet Ihnen die Möglichkeit, Ruhe und Erholung zu tanken und dabei gleichzeitig wirkungsvolle Haltungen Methoden und für die eigene Psychohygiene und therapeutische Begleitung anderer zu erlernen

Seminar

Termin: Samstag den 27.4.19 von 10-17 Uhr

Ort: Raum für Meditation und Bewegung, Rutschbahn 11, 20146 Hamburg
www.raum-fuer-meditation-und-bewegung.de

Seminargebühr: 130 Euro inklusive Kaffee, Tee und Kekse

Fortbildungspunkte: Es wurden 7 Fortbildungspunkte von der PTK HH bewilligt.

Leitung und Anmeldung

Susanne Kersig Psychologische Psychotherapeutin, Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Focusing Trainerin (DAF) und Autorin, u.a. von „Freiraum finden bei Stress und Belastung“, Arbor Verlag
www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de, Tel.040-209 10 247