

SEMINARLEITUNG

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



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



DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing

Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie Fragen haben oder
schreiben Sie mir eine Email.

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

04.-06.12.2020 Teil A
05.-07.02.2021 Teil B

Voraussetzung: Focusing II

KOSTEN

595 Euro für die Seminare A und B.

SEMINARZEITEN

Freitags 16.00 – 21.00 Uhr
Samstags 10.00 – 18.30 Uhr mit Mittagspause
Sonntags 09.30– 15.30 Uhr mit Mittagspause

ORT

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg,
Bahrenfelder Str. 201 b - 2. Innenhof,
22765 Hamburg Ottensen

ÜBERNACHTUNG

Wenn Sie von außerhalb kommen bietet sich das nahe
gelegene Hotel Schanzentstern Altona an mit
Einzelzimmern ab 51 Euro. www.schanzenstern.com
Bitte buchen Sie selbst und rechtzeitig.

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

HAMBURG 2020/21

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

ALBERT SCHWEITZER

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

Neueste 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 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 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 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:

- als Ärzte, Heilpraktiker, Psycho- oder KörpertherapeutInnen ihre KlientInnen darin anleiten möchten, die eigene Körperintelligenz zu entschlüsseln und den individuell stimmigen Weg zur Gesundheit zu finden.
- lernen möchten, mit Hilfe von Achtsamkeit Heilung zu unterstützen.
- unter Symptomen leiden, denen die Schulmedizin ratlos gegenüber steht.

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, Körperübungen, Austausch in der Gruppe, geleitete Meditationen.

VORAUSSETZUNG: Focusing II

Egal, ob Sie die achtsamen Körperdialoge mit sich selbst oder mit Ihren Klienten 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. Die Focusing Basisausbildung bietet ich 2019/2020 ebenfalls in Hamburg an. Bitte fordern Sie dafür den gesonderten Prospekt an.

FORTBILDUNGSPUNKTE

Es werden 40 Fortbildungspunkte 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 für die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ in Hamburg vom 04.-06.12.2020 und vom 05.-07.02.2021 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 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 _____