

2.-4. Mai 2014 • VA-Nr. 4427

Bewegung und Berührung aus der Stille

Seminar für schwule Männer

Unsere modernen Leben sind oft komplex, überaktiv und nach außen orientiert. Zeit für ein tiefes, nährendes Ankommen bei sich selbst gibt es kaum. Wenn es sie gibt, dann fällt es oft schwer, selbständig wirklich innere Ruhe zu finden oder auszuhalten. Über den Körper kann es sehr einfach sein, diese Ruhe zu finden und zu kultivieren. Wir nutzen dazu die beiden Methoden Continuum Movement und den Erfahrbaren Atem. Sanfte Bewegungsanregungen wechseln sich ab mit tiefer, stiller Anwesenheit im Atem, Körper und im Raum. Bei der Berührung geht es um eine Mischung von Qualitäten: einfach, absichtslos, akzeptierend, präsent. Alle Inhalte des Workshops können in den Alltag übernommen werden. Leichte, lockere Kleidung wird empfohlen.

Freitag 15 Uhr bis Sonntag 14.30 Uhr

Dozent: Kai Ehrhardt, Gründer der Somatischen Akademie Berlin, Atemtherapeut nach Midendorf, autorisierter Continuum Movement Lehrer und Heilpraktiker (Psychotherapie). Für schwule Männer entwickelte er den Methodenansatz „Authentischer Eros“. Er arbeitet in Berlin und New York City

Teilnahmebeitrag: 230,- EUR (inkl. Verpflegung und Unterbringung im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 12 EUR/Übernachtung)

10.-14. September 2014 • VA-Nr. 4420

Intensiv-Training in Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR)

Das Achtsamkeitstraining basiert auf dem „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) Programm, das Prof. Jon Kabat-Zinn in den 1980er Jahren entwickelt hat. In der von ihm gegründeten „Stress Reduction Clinic“, der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, werden seitdem mit viel Erfolg MBSR Trainings durchgeführt. Weltweit arbeiten inzwischen Hunderte von Kliniken und Gesundheitszentren mit diesem Programm. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten die Wirksamkeit des MBSR Programms nachweisen, u.a. Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit, Verminderung psychologischer Symptome wie Angst und Depression, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer.

In diesem Seminar hast du die Gelegenheit, aktiv in deine Gesundheit zu investieren. Du lernst neue Möglichkeiten und Werkzeuge kennen, deine innere Kraft und Widerstandsfähigkeit gegenüber den Herausforderungen des – nicht nur beruflichen – Alltags zu stärken. Vier Tage Achtsamkeit – auch sich selbst gegenüber – zu üben ist eine kurze Zeitinvestition um zu lernen, mehr Entspannung, Tiefe und Balance in dein Leben zu bringen.

Einübung achtsamer Körperwahrnehmung, Kennenlernen und Einüben von Sitz- und Gehmeditation, Atemübungen und einiges mehr beinhaltet dieses Seminar.

Mittwoch 18 Uhr bis Sonntag 14.30 Uhr

Dozent: Peter Paanakker MBSR-Trainer, Körpertherapeut und Achtsamkeitstrainer, Aachen
Teilnahmebeitrag 395,- EUR (inkl. Verpflegung und Unterbringung im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 12 EUR/Übernachtung)

