UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Embodied Internal Family Systems (IFS)

Lerne das Innere deiner Psyche kennen

Datum:	**18.09.2027 - 19.09.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Sebastian Herrlich**
Preis:	**350,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink
Tel. 0221-57407-39
j.fink@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

Wer bin ich denn eigentlich und wenn ja wie viele? Niemand von uns ist einfach nur eine Person, stets mit sich selbst übereinstimmend und kohärent in dem, was sie oder er, denkt, fühlt und tut.

Mit Embodied Internal Family Systems, einer Kombination aus dem IFS-Modell nach Richard Schwartz und systemischer Körpertherapie, wird klar, warum das so ist. In diesem erfahrungsorientierten Workshop hast du die Möglichkeit dich selbst auf neue und tiefgreifende Art zu spüren und kennenzulernen.

Seminarbeschreibung

Dieses Seminar lädt dich ein, deine inneren Persönlichkeitsanteile zu entdecken, sie besser zu verstehen. So wird es möglich, innere Konflikte leichter zu lösen. Du kannst mit mehr Mitgefühl und Verständnis auf dich selbst und auf andere Menschen schauen und mehr mit den Anteilen deiner Persönlichkeit in Führung gehen, die in der jeweiligen Situation angemessen sind.

Das Seminar bietet eine ausgewogene Mischung aus fundiertem psychologischen Hintergrundwissen und Einführung in den Embodied IFS-Ansatz, geleiteten Meditationen, Raum für Selbsterfahrung und ein Kennenlernen deiner eigenen inneren Welt.

Grundlegende psychische Stabilität und Selbstverantwortung sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

Themen und Ziele

- Lerne das verkörperte innere Team deiner Psyche kennen:
  Wir verbinden Internal Family Systems nach Richard Schwartz, kurz IFS, und Embodiment zu einem faszinierenden und wirkungsvollen Ansatz für emotionale Heilung und seelisches Wachstum.
- Du wirst dich selbst besser kennenlernen:
  Bekomme Einblick in die verschiedenen Anteile deiner Persönlichkeit und wie sich in dir mehr Harmonie und Ausgeglichenheit entwickeln können.
- Entdecke Selbstführung/Self-Leadership:
  Lerne, wie du ungünstige Automatismen und Verhaltensweisen wahrnehmen und verändern kannst, sodass mehr Gelassenheit und Souveränität möglich werden.
- Finde einen Weg, um alte emotionale Wunden zu heilen und mehr die Person zu werden, die du eigentlich sein willst.
- Embodied IFS verbindet effektive innere Arbeit mit Selbstentfaltung und einem grundlegend spirituellen Menschenbild – eine Herangehensweise, die besonders bereichernd sein kann, wenn du Lust auf persönliches Wachstum und Körperarbeit hast.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Video

Sebastian Herrlich stellt Embodied IFS vor.



Dozent*innen

Sebastian Herrlich

Studium der Pädagogik (Erwachsenenbildung) und Philosophie (antike und östliche Weisheitslehren).

Seit vielen Jahren tätig als Lehrtrainer für Embodied IFS in Köln, bei der Gesellschaft für systemische Therapie und Beratung (GST) in München, beim IFS – Institut München und beim Institut für Bildungscoaching. Speaker und Workshopleiter bei Kongressen und Konferenzen, Seminarleiter und Mental-Trainer in unterschiedlichen Bildungskontexten, z.B. in der Yogalehrerausbildung.

Seit 2018 als systemischer Coach, Therapeut und Supervisor in eigener Praxis in Köln. Verheiratet und Vater von Zwillingen.