

Raum für innere Transformation, Desidentifikation und Freiheit

4-tägige Fortbildung

Datum: **18.08.2022 - 21.08.2022**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Michael Mokrus**

Preis: **560,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

marion.bohr@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“ – Tich Nhat Hanh

Seminarbeschreibung

Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, in diesem Moment mit uns selbst und unserem Erleben in der gegenwärtigen Situation in direktem Kontakt zu sein. Dazu zählen den Körper zu spüren, unsere Gefühle wahrzunehmen und zu verkörpern, Gedanken, innere Bilder, zugehörige Strategien und Verhaltensmuster zu bemerken, sowie unsere Fähigkeit, diese reflektierend zu erkunden.

Uns selbst zu erforschen und herauszufinden, was stimmig und wahr ist und unserer inneren Weisheit entspricht, wird in erster Linie durch Identifikationen mit festgefügtten Überzeugungen über uns selbst und andere, unseren Vorannahmen über die Realität im Allgemeinen, aus unseren tief verwurzelten Einstellungen und inneren Überzeugungen sowie den erlernten, zwanghaften Reaktions- und Verhaltensmustern, eingeschränkt.

In diesem Seminar, das in Form eines Retreats stattfindet, wechseln sich die thematischen Vorträge mit Phasen von Achtsamkeitsübungen, neuroaffektiver Regulation, (dialogischer) Selbsterkundung mit eingehender Nachbesprechung und

Raum für individuelle Begleitung ab.

Ziel des Seminars ist es,

- dich in Kontakt mit jenem Potential in dir zu bringen, wodurch du deine tiefe Lebendigkeit wieder erlebst und deine Bereitschaft spürst, dich deinem Potenzial und inneren Weisheit auf eine frische und offene Weise mit all ihren Möglichkeiten und Konsequenzen, die sich daraus ergeben, zu stellen,
- tiefes Mitgefühl für dich selbst und andere zu praktizieren,
- deine Kapazität und Mut für mehr Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung und Würde zu verkörpern und zu leben.

Das Seminar richtet sich sowohl an Psycho- und KörpertherapeutInnen, die diese Haltung im Bezug auf therapeutische Prozesse vertiefen möchten, wie auch für Menschen, die sich dieser Thematik aus persönlichen Gründen nähern möchten.

„Die Freiheit beginnt mit dem Mut“ – Perikles