

"Innere Achtsamkeit als Entwicklungsweg"

Erst wenn Du weisst was Du tust, kannst Du tun was Du willst (Moshe Feldenkrais)

Hintergrund

In unserem Alltag ist unsere Aufmerksamkeit häufig auf das Aussen gerichtet. Wir handeln aus guten Gründen gewohnheitsmässig und zielorientiert. Das hat seinen Nutzen und Wert, bringt aber ebenso Begrenzungen mit sich. Wenn es darum geht, sich zu entwickeln, ist es wichtig, seine Innenwelt zu erforschen. Dazu dient Innere Achtsamkeit - ein anderer Zustand als unser Alltagsbewusstsein.

Inhalt

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Innere Achtsamkeit als Zugang zu sich selbst kennenzulernen und zu üben. Mit der nicht-wertenden Haltung und Methode der Inneren Achtsamkeit wird auf sorgsame Art das Innenleben im Hier und Jetzt erforscht und gespürt. Gedanken, Gefühle, Empfindungen werden ohne Wertung wahrgenommen. Der Körper wird als wertvolle Informationsquelle einbezogen. Das Vorgehen ist gewaltlos, das heisst innere Widerstände werden nicht übergangen sondern sorgsam untersucht. In einfachen, spielerischen Übungen und Experimenten haben Sie die Möglichkeit, sich neu zu entdecken.

Für Wen ist dieses Seminar gedacht und was bringt es mir?

Dieses Seminar richtet sich an alle, die neugierig auf sich selbst sind und die Methode der Inneren Achtsamkeit kennenlernen möchten. Oder Sie suchen auf Ihrem persönlichen Wachstumsweg Unterstützung, Inspiration und Bewusstheit.

Sie erhalten die Möglichkeit, festgefahrene Muster und Sichtweisen aufzulockern und neue Spielräume für sich zu entdecken. Darüberhinaus haben Sie durch das Üben der Inneren Achtsamkeit die Möglichkeit, diese in Ihren Alltag zu integrieren.

Leitung

Henning von Bismarck, Jahrgang 1964, Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Hakomi- Therapeut, Coach. Langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen und Gruppen in persönlichen und beruflichen Kontexten als Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Trainer.

Seminargebühr / Termine

Samstag 10.00 – 18.00, Sonntag 10.00 - 15.00

Max. 8 Teilnehmer, Seminargebühr: 150€ (Tagesworkshop 80€)

Hamburg, 29. - 30. September 2012,

Hamburg, 16. - 17. Februar 2013,

Hamburg, 08. Juni 2013 (Tagesworkshop; 10 - 18h; 80 €)

Veranstaltungsort

Psychotherapeutische Praxis Cora Cornels, Am Felde 2, 22765 Hamburg-Ottensen

Anmeldung

Schriftlich, telefonisch oder per Mail:

Henning von Bismarck, Beckstraße 20,

20357 Hamburg, 040 / 44 46 57 44, Beratung@HenningvonBismarck.de,

www.henningvonbismarck.de

Sie erhalten im Anschluß eine Anmeldebestätigung. Wenn Sie Fragen haben, freue ich mich, von Ihnen zu hören.