



Achtsamkeit & Trauma-Seminar für MBSR-Lehrer*innen

mit

Karin Krudup & Peter Paanakker

20. - 23. Februar 2020

im Fritz-Perls-Institut in Hückeswagen

Für manche Menschen mit einer traumatischen Vergangenheit oder chronischen Angstzuständen können die langen Übungen im MBSR Training zu einer Aktivierung des autonomen Nervensystems und zu überwältigenden Gefühlen führen, was wiederum schnell in Scham und Selbstkritik resultiert. Auf diese Weise aktivierte Teilnehmende tendieren leicht dazu, die Erfahrung für sich zu behalten und somit keine hilfreiche Unterstützung von Seiten der Seminarleitung bekommen zu können. Folgen können sein, dass die Kursleitung verunsichert ist, weil sie das Verhalten der teilnehmenden Person nicht einordnen kann, das Seminar von dem Teilnehmenden vorzeitig verlassen wird oder/und das volle Potential der Achtsamkeitspraxis nicht erfahren werden kann. Die Zielsetzung dieses Workshops ist es, die Kompetenz der Kursleitung zum Thema Trauma und Achtsamkeit im Kurs zu stärken und Kursteilnehmende klarer zu begleiten.

Inhalte

Dieser Workshop ist eine Mischung aus Theorie, Übungen und Fallbeispielen.

Inhalte werden sein:

- Grundlagen der Selbstregulation und Stabilisierung des Nervensystems für Teilnehmende und für Seminarleitende
- Definition von Trauma und posttraumatischer Belastungsstörung "PTBS"
- Modifikation der Achtsamkeitsübungen mit einem schnell aktivierten Nervensystem
- Erkennen von Symptomen des aktivierten autonomen Nervensystems bei den Teilnehmenden und bei sich selbst
- Vorbeugen von Traumareaktionen
- Erkennen, wie ein/e Teilnehmer*in, der/die eine Traumareaktion erfährt, typischerweise seine/ihre Meditationserfahrung beschreibt
- Die unterstützende Rolle von Selbst-Mitgefühl und liebender Güte für den Umgang mit einer Traumareaktion

Zielgruppe

Ausgebildete Lehrer*innen in MBSR, MBCT, Breathworks/MBCL/MS



Hinweis

- Nach ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausgefüllt zurücksenden.
- Dieses Seminar ist nicht geeignet, um Workshops und Ausbildungen für Menschen mit einer Trauma-Vergangenheit anzubieten. Der Workshop ist auch kein Ersatz für eine therapeutische Intervention

Dozententeam



Karin Krudup: Lehrerin mit 2. Staatsexamen, seit über 20 Jahren Meditationserfahrung, seit 2000 Vipassana- und Metta-Praxis, seit 1988 Mitarbeiterin und bis 2014 Geschäftsführerin des Vereins BellZett in Bielefeld, seit 1990 Taijiquan- und seit 2000 Qigong-Lehrerin, ausgebildet von Dr. Linda Lehrhaupt, 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams. Zertifizierung in MBCL 2013 bei Frits Koster und Erik van den Brink und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung. Seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der pädagogischen Arbeit in Kooperation mit Schule, Kita, Universität und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. Seit 2009 Dozentin in der MBSR-Weiterbildung in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum.



Peter Paanakker: ausgebildet in Körpertherapie, Massage und Meditation. MBSR- und MBCL-Lehrer und Trauma Therapeut Somatic Experiencing, SE (vierjährige MBSR Ausbildung an der Medical School der Universität von Massachusetts). Selbstständiger Seminarleiter und Trainer seit über 20 Jahren

Datum

20. - 23. Februar 2020

Beginn 18.00 Uhr mit dem Abendessen, Ende ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

Seminargebühr

495,- Euro; ohne Unterkunft und Verpflegung.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden direkt im Seminarhaus abgerechnet.

Die Zimmerreservierung erfolgt ausschließlich über uns. Ein Zimmerbuchungs-Formular befindet sich im Info-Paket.

Veranstaltungsort

Fritz-Perls-Institut, Wefelsen 5, 42499 Hückeswagen



Die Anmeldung zum Achtsamkeit & Trauma Seminar

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen des Anmelde- und Zimmerbuchungsformulars

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Der **Restbetrag von 395,- Euro ist bis zum 15. Januar 2020** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 15. Januar 2020 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Inhaberin: Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: € 100,00
Bank: Postbank Essen	Verwendungszweck: Name / Trauma 1
BIC: PBNKDEFFXXX	IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme verbindlich bestätigen.

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz stelle.

Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. (www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB)

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de