Institut für Achtsamkeit



„Zeig mir all die Teile in dir, die du nicht liebst, damit ich weiß, wo wir anfangen müssen."

(Quelle unbekannt)

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit IFS

(Internal Family Systems)

Heike Mayer

18. - 21. November 2027

Benediktushof bei Würzburg

Diese Fortbildung richtet sich an MBSR-Lehrende und alle, die achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Methoden vertiefen möchten. Das IFS-Modell (Internal Family Systems) von Richard Schwartz betrachtet die Persönlichkeit als Zusammenspiel verschiedener Anteile und bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Selbsttransformation. IFS erkennt an, dass in jeder/jedem von uns eine „innere Wohngemeinschaft" aus Persönlichkeitsanteilen existiert, die harmonisch oder konfliktreich zusammenleben können.

IFS bietet einen innovativen, nicht-pathologisierenden und mitfühlenden Ansatz, um menschliche Probleme klarer zu verstehen und direkt damit zu arbeiten. Das Seminar führt in die Grundlagen des IFS-Modells ein und erkundet besonders seine Anwendung in Verbindung mit Achtsamkeit und Meditation. Durch praktische Übungen, Meditationen und Gruppenarbeit werden wir die Fähigkeit entwickeln, eigene innere Teile zu erkennen, die während der Meditationspraxis oder während des Kursgebens auf mitunter hinderliche Weise auftauchen, um auf geschickte Weise mit ihnen zu interagieren.
Die Fortbildung entspricht den Kriterien des MBSR-Verbandes.

Für wen ist die Fortbildung gedacht?

1. Ausgebildete oder sich in Ausbildung befindende Lehrer*innen für achtsamkeitsbasierte Programme wie MBSR, MBCT, MSC und MBCL
2. Achtsamkeitslehrer*innen oder angehende Achtsamkeitslehrer*innen
3. Lehrer*innen anderer Meditationsformen oder spiritueller Traditionen
   Therapeut*innen, Coaches, Seelsorger*innen, Gruppenleiter*innen, Lehrer*innen, etc., die Achtsamkeit oder Meditation in ihre Tätigkeit miteinbeziehen
4. Langjährige Praktizierende, die ihre eigene Praxis durch ein vertieftes Verständnis des eigenen inneren Systems bereichern wollen

Institut für Achtsamkeit

Ein Verständnis des IFS-Modells und die Kontaktaufnahme mit inneren Anteilen

- unterstützt dabei, eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz sowie mehr Harmonie im inneren System zu entwickeln
- ist förderlich beim Umgang mit Perfektionismus, Gedankenkreisen, Leistungsdruck oder Verunsicherung in der eigenen Meditationspraxis oder beim Kursgeben
- bietet praktische Werkzeuge, um mit schwierigen Situationen im Unterricht umzugehen
- hilft dabei, Teilnehmende zu begleiten, die von intensiven oder traumatischen Gefühlszuständen überschwemmt werden und eröffnet Interventionen, die darüber hinausgehen, schwierige Gefühle oder Gedanken „einfach vorbeiziehen zu lassen“
- ermöglicht Lehrenden, eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen und die eigene innere Stabilität und Gelassenheit zu stärken

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Fortbildung

1. Regelmäßige Achtsamkeits-/Meditationspraxis
2. Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit oder Integration von Achtsamkeit im beruflichen Kontext
3. Bereitschaft, sich auch ungeliebten inneren Zuständen oder Anteilen zuzuwenden
4. Grundlegende psychische Stabilität und Selbstverantwortung

Seminarleitung



Heike Mayer ist zertifizierte IFS-Therapeutin (Internal Family Systems nach Richard Schwartz), Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-Senior Trainerin, Zen-Lehrerin (Sensei) sowie Autorin mehrerer Sachbücher. Als Lead-Trainerin und Supervisorin am Münchner IFS-Institut begleitet sie IFS-Therapeut*innen in Ausbildung. Ihre IFS-Einführung „Ich steh mir selbst nicht mehr im Weg: Innere Persönlichkeitsanteile erkennen, verstehen und heilen“ ist das erste deutsche Buch zu IFS für ein nicht-therapeutisches Publikum. Sie war mehrere Jahre in der MBSR-Ausbildung tätig und leitet Retreats, Online-Kurse und Fortbildungen zu Achtsamkeit, Zen, Arbeit mit inneren Anteilen, Selbstregulation und Selbstmitgefühl. Ihre über 25-jährige Meditationserfahrung ist besonders inspiriert von ihrem ersten Lehrer Thich Nhat Hanh und ihrer Zen-Lehrerin und Mentorin Linda Lehrhaupt, von der sie Dharma-Übertragung erhalten hat. Heikes Kurse verbinden Tiefe mit Leichtigkeit, jahrzehntelange Erfahrung in Teile-Arbeit und Achtsamkeit mit Klarheit und Humor. Ein besonderes Anliegen ist ihr die Integration östlicher Weisheitstraditionen mit neurobiologischen, körperorientierten und psychotherapeutischen Ansätzen als Weg zu tiefer Erfahrung von Präsenz und emotionaler und spiritueller Transformation. www.achtsamkeitstraining-muenchen.de

Institut für Achtsamkeit

Beginn:	Donnerstag, **18. November 2027**	18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende:	Sonntag, **21. November 2027**	12.00 Uhr mit dem Mittagessen

Kursgebühr:

430,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung sowie Hauskosten. Bitte erkundigen Sie sich direkt am Benediktushof nach den genauen Kosten.

Nach einer Anzahlung von 150,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, ist die Restzahlung in Höhe von 280,- Euro 3 Wochen vor Beginn zu überweisen.
Es ist auch möglich, den Gesamtbetrag bei der Anmeldung direkt zu bezahlen.

Info und Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in drei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Seminar beim Institut für Achtsamkeit an.
2. Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Benediktushof an. Die Adresse lautet:

   Benediktushof / Seminar- und Tagungszentrum
   Klosterstr. 10 / 97292 Holzkirchen/Unterfranken
   Tel.: 09369 - 9838-0
   E-Mail: info@benediktushof-holzkirchen.de
   Homepage: www.benediktushof-holzkirchen.de

3. Überweisen Sie bitte die Anzahlung oder die komplette Kursgebühr.

   Konto: Dennis Alter - Institut für Achtsamkeit
   IBAN: DE04 8607 0407 0066 3336 00
   Verwendungszweck: **Name / IFS 3**
   BIC: DEUTDE8LP37

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

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