# Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Fortbildung in der Therapie von Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen,

Datum		Themen und Inhalte
2526.8. 2017  Grundlagen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Asam	Erfahrungsorientiertes Lernen - Atem - Schwerkraft - Emotionen - Gedanken  Basierend unter anderem auf: Bei sich und
	Herz	in Kontakt, Hans Huber 2010 Einführung in prozessorientiertes Lernen zwischen den Sitzungen
22.9. 2017  Bezug, Beziehung, Empathie Achtsamkeit in Resonanz "Mind" als relationaler Fluss von Information	A Range and a state of the stat	Erfahrungsorientiertes Lernen - Achtsamkeit in Beziehung und Kommunikation - Akzeptanz - im Alltag und in Stresssituationen
27.10. 2017  Bewältigungsstrategien bei psychischen Belastungen am Beispiel von Essstörungen	Fobe	Emotionsregulation und achtsame Körperwahrnehmung im Kontext von Essverhaltensstörungen:  - Maladaptive Bewältigungs- strategien: Kontroll- und Vermeidungsverhalten, Sucht- verhalten  - Konstruktive Bewältigungs- strategien im Alltag
2425.11. 2017 Modul mit Übernachtung im Seminarhaus Emotionsregulation, Stressbewältigung		Stresstheorien und Emotionsregulation, Mindfulness based stress reduction - Innehalten - Impulskontrolle - Verhaltensmuster - Achtsamkeit im Alltag und in Stresssituationen

26.1. 2018  Ressourcen entdecken, nutzen, nähren	representation of the second o	<ul> <li>Selbstwert, Selbstfürsorge</li> <li>Freundschaft mit sich selbst</li> <li>Freundliche Disziplin</li> <li>Achtsamkeit: Unterschiede zu Entspannung und Wellness</li> <li>Beispiele klinischer Anwendung</li> </ul>
16.2. 2018  Flexibilität, Offenheit,  Kreativität	Satrost 1	<ul> <li>Resignation, Angst, Zwang,         Perfektionismus vs. Flexibilität,             Offenheit     </li> <li>Oszillierende Aufmerksamkeit</li> <li>Beispiele klinischer Anwendung</li> </ul>
23.3.2018  Schutz, Nähe  Distanz, Grenzen	Sende William	<ul> <li>Umgang mit emotionalem Schmerz</li> <li>Trauma, Dissoziation</li> <li>Stressexposition</li> </ul>
20.4. 2018  Gesellschaftliche Kontexte, Normen und Werte		<ul> <li>Selbstwert, Figur, Gewicht</li> <li>Scham- und Schuldgefühle</li> <li>Körperbild- und Körperschema</li> <li>Achtsamkeit - Akzeptanz</li> </ul>
25.5. 2018  Existentielle Herausforderungen	Zolt m	<ul> <li>Umgang mit Schmerz</li> <li>Innere Freiheit</li> <li>Unbeständigkeit</li> </ul>
2223.6. 2018  Abschluss – Ernte		Rückblick und Ausblick  Präsentationen der TeilnehmerInnen zu Achtsamer Körperwahrnehmung im jeweiligen beruflichen Kontext

Voraussichtlicher Ablauf und Themen - Änderungen sind möglich.

## Vorgespräch

In einem ca. 30 Min. persönlichen Gespräch (telefonisch möglich), möchten wir Ihre Motivation zur Teilnahme erfahren und klären gerne auch Ihre Fragen zur Fortbildung.

## **Schriftliche Anmeldung**

Per Post mit Anmeldetalon bis 5.8. 2017; TeilnehmerInnenzahl begrenzt. Vorzeitige Anmeldung empfohlen.

#### Kosten

2500.- CHF In den Kurskosten inbegriffen sind: Kursunterlagen, Vorgespräch, Arbeitsmaterial, CD's mit Anleitungen, Buch: Thea Rytz: *Bei sich und im Kontakt*, Hans Huber 2010.

Nicht inbegriffen sind die Kosten für Übernachtung und Essen: Modul 4, 24.-25.11. 2017 (ca. CHF 90.-) und zwei Abendessen Modul 1, 25.8. 2017 und Modul 10, 22.6. 2018 (je ca. CHF 20.-).

Die Rechnung wird Ihnen nach Eingang der Anmeldung mit der Teilnahmebestätigung geschickt.

### Zeiten

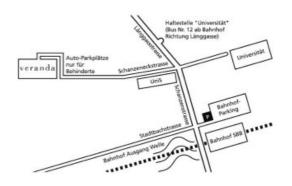
Freitagnachmittag: 14.15-18.15 Uhr

Freitag und Samstag: 14.15-18.15 Uhr und 9-16 Uhr

25.8. 20017 & Abendessen bis 21 h 22.6. & abendessen bis 21 h

#### Ort

Gartenraum im Favorite, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern (5Min. vom Bahnhof Bern, keine Parkplätze vor Ort)



Kontakt: <a href="mailto:thea.rytz@insel.ch">thea.rytz@insel.ch</a> oder <a href="mailto:info@achtsamsein.ch">info@achtsamsein.ch</a> Webseiten: <a href="mailto:www.thearytz.ch">www.thearytz.ch</a> und <a href="mailto:www.achtsamsein.ch">www.achtsamsein.ch</a>