

### **Zum Weiterlesen**

Chamberlin, David (1988, 1990): Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib.

Noble, Elizabeth (1993, 1996): Primäre Bindungen. Über den Einfluss pränataler Erfahrungen.

Evelyne Steinemann (2006): Der verlorene Zwilling. Wie ein vorgeburtlicher Verlust unser Leben prägen kann.

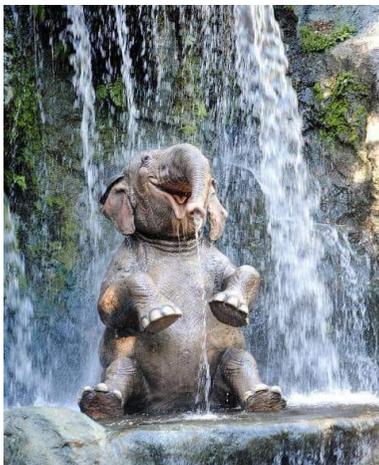
Austermann, Alfred R., Austermann, Bettina (2006): Das Drama im Mutterleib. Der verlorene Zwilling

Emerson, William (1996): Behandlung von Geburtstraumata bei Säuglingen und Kindern.

"Frag nicht, was die Welt braucht.  
Frage, was dich lebendig werden lässt,  
und dann geh hin  
und tu es.

Denn was die Welt braucht  
sind Menschen, die lebendig sind."

Howard Thurman



### **Leitung**

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM. Einzelarbeit, Seminare, Ausbildung. Seit 1995 in eigener Praxis für Achtsamkeit und Psychotherapie (HPG).

Grundausbildung in psychodynamischer Atem- und Körpertherapie und Entwicklung emotionaler Kompetenz nach Komplextrauma bei Demian zur Strassen. Traumatherapeutische Weiterbildung bei Michaela Huber, Dr. William R. Emerson u.a.

### **Seminarzeiten**

Anreise am Freitag, 02.07.2021, Eintreffen ab 18 Uhr. Seminarbeginn am Sonnabend, 03.07.2021 um 9.30 Uhr, Ende am Sonnabend, 10.07.2021 um 12 Uhr. Wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag. Seminarzeiten: Sonntag bis Freitag 9.30-13, 15.30-18 und 19-max. 21 Uhr.

### **Seminarort**

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz). Ein alter Bauernhof am Deich, mit Fachwerk und Reetdach. Maximale Teilnehmerzahl zehn Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Die aktuellen Corona-Bestimmungen werden berücksichtigt.

### **Seminarkosten**

Seminargebühr: 935,- €, Frühmeldepreis (bis 07.05.21): 845,- €.

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung, verschiedene Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen.

### **Information & Anmeldung**

Bitte schriftlich anmelden und 145,-€ anzahlen. Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular oder online über [www.sabethkemmler.de](http://www.sabethkemmler.de)  
Tel. 030/775 56 65, [post@sabethkemmler.de](mailto:post@sabethkemmler.de)



**Schule für Achtsamkeit  
und Traumakompetenz**

# Urvertrauen und Selbstsicherheit



Geburtserfahrungen,  
vorgeburtliche Prägungen und  
die ersten zwei Lebensjahre

2.-10. Juli 2021, Besandten an der Elbe

AIM Professional Training

## **Urvertrauen und Selbstsicherheit**

Erkenntnisse der pränatalen Psychologie zeigen, dass Ungeborene über ein eigenständiges elementares Gefühlsleben verfügen und die Zeit der Schwangerschaft sowie die Geburt bewusst miterleben. Ebenso wie Säuglinge haben sie ihr eigenes differenziertes Erleben und ihre eigene Kompetenz.

Vorgeburtliche Erlebnisse, die Geburtserfahrung selbst und die Monate danach können einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung und das spätere Leben eines Menschen haben.

Wie können wir den Einfluss möglicher früher Prägungen auf unser Leben erkennen? Wie können wir mit belastenden Spätfolgen umgehen? Wie können wir uns mit (verschütteten) positiven frühen Erfahrungen verbinden? Viele Menschen tragen frühen traumatischen Stress in sich. Welche Besonderheiten bestehen für die traumaverarbeitende Achtsamkeitspraxis?

Die Seminarteilnehmer lernen, die Auswirkungen frühester traumatischer Erfahrungen auf Körper und Psyche zu erkennen und zu verstehen. Sie lernen, emotionale, kognitive und körperliche Spätfolgen aus ungelösten frühen Belastungen schrittweise zu verarbeiten. Ressourcen werden frei. Eine neue Form der Selbstsicherheit wird möglich. Wir gehen elementare Schritte auf dem Weg, das jedem Menschen eigene Urvertrauen zurück zu gewinnen.



## **Seminarinhalt**

- Die Seven Basic Skills der AIM - Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- Besonderheiten der AIM-Arbeit beim Umgang mit frühesten Belastungserfahrungen
- Stärkung des Urvertrauens und der spirituellen Autonomie
- Embodiment - im Körper zu Hause sein
- Selbstsicherheit und Selbstliebe aufbauen
- Übungen im Seminarraum, im warmen Wasser und in der Natur
- 6 Austauschitzungen mit Supervision
- Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf)

## **Voraussetzungen**

- AIM ist eine Methode, die man selbst anwendet. Voraussetzung ist, dass man seinen Alltag ausreichend gut selber managen kann.
- Wichtig für eine erfolgreiche Seminarteilnahme ist das Interesse an der eigenen frühen Lebenszeit und eine Offenheit für neue Erfahrungen. Keine Voraussetzung sind konkrete Erinnerungen an frühe Ereignisse.
- Eine praktische Bedingung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse in AIM.

AIM steht für *Awareness of Inner Movement*, für Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode und für engl. *aim*: Ziel und Absicht. Die Methode ist traumakompetent. Traumafolgen lassen sich damit schrittweise auflösen. AIM steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren. Sie ist kein Ersatz für eine Traumatherapie.

Seminarteilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung und das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen.

Dieses Intensivseminar ist Bestandteil der zweistufigen Ausbildung zum/zur AIM-Professional (Practitioner und Master). Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.