

Teilnehmerstimmen

Mit AIM habe ich gelernt, mich selbst besser wahrnehmen und besser zu begreifen. Es macht Sinn, wie ich bin! Ich habe auch gelernt, Stück für Stück die Altlasten aufzulösen, die sich in meinen Alltag drängten und mir das Leben schwer machten.

Axel Neugebauer, Studienrat a. D.

AIM führt mich zu mir und in die Freiheit - weil ich entscheiden kann, was ich tue. Ich lerne, bewusst mit mir umzugehen. Zu spüren, was ich will und auch zu sagen und zu tun, was ich will.

Susanne (43), Sozialpädagogin

Eine intensive, starke Praxis, die die neuesten Einsichten der Psychologie, der Verhaltenswissenschaften und Sozialwissenschaften kombiniert. Eine Methode, die es uns erlaubt, ein menschliches Wesen zu werden das atmet, fühlt und sich ausdrückt, mit Akzeptanz und dem Wunsch, zur Welt beizutragen.

Marian, Niederlande, sozialwiss. Forschung
Senior Research Transition Management



"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.
Assistenz: Inga Vietzen, AIM Professional, kreative und schreibtherapeutische Methoden, Audiodeskriptionen

Seminarzeiten

Anreise am Freitag, 13.10.2023, Eintreffen ab 18 Uhr. Seminarbeginn am Sonnabend, 14.10.2023 um 9.30 Uhr, Ende am Sonnabend, 21.10.2023 um 12 Uhr. Wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag. Seminarzeiten: Sonntag bis Freitag 9.30-13, 16-18 und 19-max. 21 Uhr. Am Mittwoch freier Nachmittag und Abend.

Seminarort

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz). Ein denkmalgeschützter Hof direkt am Elbdeich, mit Fachwerk und Reetdach. Maximale Teilnehmerzahl acht Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Seminarkosten

Seminargebühr: 985,- €, Frühmeldepreis (bis 18.08.23): 895,- €. Zzgl. Übernachtung und Verpflegung, verschiedene Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen.

Information & Anmeldung

Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular oder online über www.sabethkemmler.de
Anzahlung 185,-€. Weitere Informationen:
Tel. 030/775 56 65, post@sabethkemmler.de



**Schule für Achtsamkeit
und Traumakompetenz**

Spirituelle Ressourcen



im Umgang mit Belastungserfahrungen

13. - 21. Oktober 2023

Besandten an der Elbe

AIM Professional Training

Spirituelle Ressourcen im Umgang mit Belastungserfahrungen

Spiritualität ist eine Dimension unserer menschlichen Existenz.

Spiritualität hilft uns, Sinn in unserem Leben zu erkennen. Sie lässt uns mitten im Alltag das Besondere, das Heilige finden. Sie erinnert uns daran, dass wir Teil von etwas Größerem sind. Durch sie spüren wir auch das Vertrauen, dass wir etwas Wichtiges zu geben haben.

Eine Person befindet sich in spiritueller Not, wenn sie unter Sinnlosigkeit leidet. Auch belastende Erfahrungen können die Spiritualität einer Person vergiften. Ihre Erzählung vom Sinn ihres Lebens kann so verzerrt oder sehr schmerzhaft werden.

Welche spirituellen Möglichkeiten und Ressourcen gibt es? Welche entsprechen uns, welche ermutigen uns, welche machen uns freier? Welche verstärken Angst und Ohnmacht? Haben wir spirituelle Vernachlässigung oder spirituelle Gewalt erlitten? Wie können wir eine selbstbestimmte Spiritualität entwickeln?

Menschen, denen nicht klar ist, dass sie über ihre Spiritualität selbst verfügen dürfen, können ihre Sichtweisen nicht frei wählen und giftige Ressourcen, die ihnen schaden, nicht aufgeben.



Bild: muel/aboutpixel.de

"Ich habe der Wahrheit in die Augen geschaut - es war Liebe auf den ersten Blick."

(Milovan Vitezovič)

Traumatische Erfahrungen können die uns innewohnende Spiritualität verschütten, unser Urvertrauen stören und uns in große spirituelle Not bringen.

Wenn wir uns aufmachen, unsere Spiritualität zurückzugewinnen und weiter zu entwickeln, kann das auch unverarbeitetes Traumamaterial in uns ansprechen, sowohl eigenes als auch transgenerationales und kollektives.

Welche spirituellen Ressourcen unterstützen die Integration von Belastungserfahrungen? Wie kann man sie einsetzen? Was blockiert meine eigene Spiritualität und wie kann ich sie weiter entfalten?

Diesen Fragen und weiteren widmet sich das Seminar.

Die thematische Arbeit wird begleitet von der Praxis der traumakompetenten Achtsamkeit.

Seminarinhalt

- Vertrautwerden mit der eigenen Spiritualität
- Entwicklung spiritueller Autonomie
- Sinn finden im eigenen Leben
- Übung von Präsenz, Atembewusstsein und nicht-wertendem Erforschen
- Liebe, Mitgefühl und Vertrauen
- Erprobung ausgesuchter buddhistischer, christlich/mystischer und naturverbundener spiritueller Ressourcen
- Grundlagen und Feinheiten der traumakompetenten Achtsamkeit
- Die Seven Basic Skills der AIM - Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- 6 Austauschitzungen mit Supervision
- Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf)

AIM steht für *Awareness of Inner Movement*, für Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode und für engl. *aim*: Ziel und Absicht. Die Methode steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren. 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.