

Ziele

Die Teilnehmenden verfügen über Fachwissen im Bereich achtsamer Körperwahrnehmung, Stress- und Emotionsregulation.

Die Teilnehmenden verkörpern eine achtsame Haltung und können den theoretischen Hintergrund in ihren beruflichen und privaten Kontexten anwenden und kommunizieren.

Die Teilnehmenden haben durch regelmässiges Üben und Reflektieren Kompetenzen erworben, konkrete Anregungen zu achtsamer Wahrnehmung in ihre praktische Arbeit zu übertragen.



An wen richtet sich die Fortbildung

Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Psychologie, Pflege, Beratung, Betreuung und Bildung

Anmeldung

info@achtsamekoerperwahrnehmung.ch
www.achtsamekoerperwahrnehmung.ch



Leitung

Thea Rytz M.A. (1969)

Geisteswissenschaftlerin und Körperwahrnehmungstherapeutin EABP, Inselspital Bern

Spezialisierung auf die Behandlung von Menschen mit Essstörungen und Traumafolgestörungen

Autorin und Herausgeberin von Achtsam bei sich und in Kontakt (2018), Akzeptanz verkörpern (2013), Klassiker der Körperwahrnehmung (2012) im Hans Huber/Hogrefe Verlag und Körper und Gefühle im Dialog (2014) im Schulverlag.

www.thearytz.ch

Silvia Wiesmann M.A. (1958)

Körperwahrnehmungstherapeutin DTR, EMR (Naropa University, Boulder, Colorado)

Leitung Ausbildung für MBSR-LehrerInnen in Freiburg im Breisgau (Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, EZfA)

Projektleitung SEE-Learning.ch

Autorin und Herausgeberin von Akzeptanz verkörpern (2013) im Hans Huber/Hogrefe Verlag

www.achtsamsein.ch

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Weiterbildung in zehn Modulen

Für Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Psychologie
Pflege, Beratung, Betreuung und Bildung

Thea Rytz, M.A.
Silvia Wiesmann, M.A.

Weiterbildung in zehn Modulen

- **Ankommen in der Gegenwart**
- **Mit dem sein was ist**
- **Verbunden sein**
- **Herausforderungen begegnen**
- **Verschiedene Sichtweisen einnehmen**
- **Offenheit und Herzenswärme**
- **Inneren Spielraum kultivieren**
- **Dem Erleben Ausdruck verleihen**
- **Präsent bleiben in widrigen Umständen**
- **Aus der Fülle schöpfen**



Die Weiterbildung verbindet Erfahrung und Reflexion, vermittelt ein breites Spektrum von Methoden und vertieft die achtsame Haltung der Teilnehmenden durch kontinuierliches Kultivieren im privaten und beruflichen Alltag.

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation befähigt, Situationen und Phänomene so wahrzunehmen, wie sie sich uns zeigen. Es bedeutet, sich in den menschlichen Fähigkeiten zu üben, gegenwärtig und in Bezug zu sein und dabei Empathie und Stresstoleranz zu entwickeln. Wir begegnen den Ereignissen und lassen uns auf Beziehungen ein. Im Rahmen unserer Möglichkeiten und vor dem Hintergrund unserer Biografien und aktuellen Lebenskontexten wenden wir uns unseren Erfahrungen direkt, konkret und immer wieder aufs Neue zu. Achtsame Selbstwahrnehmung eröffnet durch das Schulen einer möglichst offenen und wohlwollenden Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken einen grösseren inneren Spielraum und fördert so Emotionsregulation und Resilienz.



Übersicht

70 Stunden Schulung; Bereitschaft, sich mit den Inhalten und Praktiken der Weiterbildung auch zwischen den Terminen aktiv auseinanderzusetzen

Ort

Zwischenraum Mauerrain 5, 3012 Bern
(4 Min. vom Bahnhof Bern; keine Parkplätze vor Ort)

Termine

27.-28.8. / 17.9. / 15.10. / 12.-13.11. 2021
21.1. / 25.2. / 25.3. / 29.4. / 20.5. / 17.-18.6. 2022

Freitagnachmittag: 13.45-18.45 Uhr
Freitag und Samstag: 13.45-18.45 Uhr & 9.15-16.15Uhr

Kosten

CHF 2700.- für 70 Stunden Unterricht (à 60 Minuten)