

Ziele

Die Teilnehmenden verfügen über Fachwissen im Bereich achtsamer Körperwahrnehmung und Beziehungsgestaltung, sowie 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.



Für wen?

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

Information und Anmeldung

info@thearytz.ch / 078 600 33 49

<https://www.thearytz.ch/jahreskurs-2022-23/>



Leitung: Thea Rytz M.A.

www.thearytz.ch

Geisteswissenschaftlerin und Körperwahrnehmungstherapeutin Psychosomatik, Inselspital Bern

Spezialisierung auf die Behandlung von Menschen mit Essstörungen und Traumafolgestörungen, Einzel- und Gruppentherapien

Langjährige Erfahrung und Weiterbildung in Body-Mind-Centering™, Atemtherapie nach Middendorf, Körperarbeit nach Gindler, Authentic Movement, Sensory Awareness und Contact Improvisation

Autorin und Herausgeberin von Achtsam bei sich und in Kontakt (2006/07/10/2018), Akzeptanz verkörpern (2013), Klassiker der Körperwahrnehmung (2012) und Körper und Gefühle im Dialog (2012/14).

Angebotsleiterin Fachstelle PEP, Förderung von psychischer Gesundheit von Kindern bis acht Jahren und Teamweiterbildungen für Betreuungspersonen in Horten und Tagesschulen

Je zehn Jahre Co-Leitung mit Silvia Wiesmann, Weiterbildung in achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation und mit Katharina von Steiger, Gruppenselbsterfahrung für Studierende MAS Psychotherapie ZSB & IAP ZHAW

Achtsam in Beziehung sein

Jahreskurs zu achtsamer Körperwahrnehmung, Emotionsregulation und personalen Kompetenzen

**Weiterbildung in elf Modulen
September 2022 - Juni 2023**

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

Leitung: Thea Rytz, M.A.

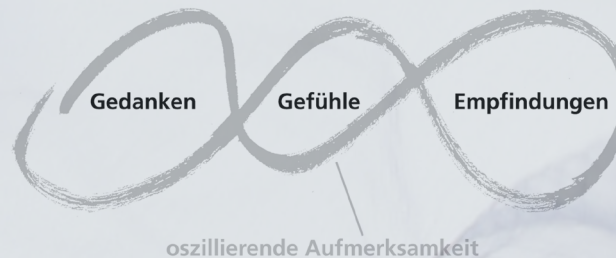
Weiterbildung in elf Modulen

- **Ankommen in der Gegenwart**
- **Spielraum im Kontakt**
- **In Resonanz sein**
- **Prägungen erkennen**
- **Nähe und Distanz dosieren**
- **Gefühle regulieren**
- **Präsent in widrigen Umständen**
- **Sich tragen und unterstützen lassen**
- **Verbunden und eigenständig**
- **Spüren und denken**
- **Ernten und teilen**

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.

Neben den elf Freitagnachmittagen und fünf Samstagen (85 Stunden) Gruppenunterricht ist die Bereitschaft erforderlich, sich mit den Inhalten und Achtsamkeitspraktiken der Weiterbildung auch zwischen den Terminen aktiv auseinanderzusetzen. Die Weiterbildung bietet dazu viele Hilfestellungen.

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 Lebenskontexte 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 Beziehungskompetenzen.



Termine

2022: 2.-3.9. / 23.9. / 28.10. / 18.-19.11. / 9.12.
2023: 20.-21.1. 24.2. / 24.3. / 21.-22.4. / 12.5. / 9.-10.6.

Fr: 13.45 h bis 18.45 h / Sa: 9.15 h – 16.15 h
2.9.22 & 10.6.23 mit Abendprogramm bis ca. 21 h

Ort

Zwischenraum Mauerrain 5, 3012 Bern
4 Gehminuten vom Bahnhof Bern

Kosten

CHF 2800.- (maximal zwölf Teilnehmende)
für 85 Stunden Unterricht, Kursmaterialien und Audio-Dateien inkl. Publikation von Thea Rytz: Achtsam bei sich und in Kontakt, 2018 Hogrefe und für das Vorgespräch von ca. 30 Minuten nach Anmeldung