

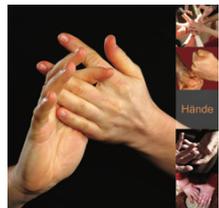
Achtsam in Beziehung sein

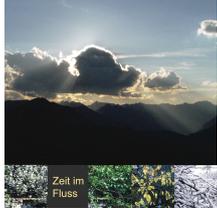
Jahreskurs zu achtsamer Körperwahrnehmung, Emotionsregulation und personalen Kompetenzen

Weiterbildung in 11 Modulen für Fachpersonen aus Therapie, Medizin, Psychologie, Pflege, Beratung, Bildung, Betreuung und für Interessierte

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

<p>11 Module</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Daten & Zeiten 2.-3.9. / 23.9. / 28.10. / 18.-19.11. / 9.12. 2022 / 20.-21.1. / 24.2. / 24.3. / 21.-22.4. / 12.5. / 9.-10.6. 2023</p> <p>Fr: 13.45-18.45 h Sa: 9.15-16.15 h</p>	<p>Ort Zwischenraum Mauerrain 5, 3012 Bern / 4 Min. vom Bahnhof Bern; keine Parkplätze vor Ort</p> <p>Anmeldung & Kontakt Anmeldung mit Talon, den Sie am Schluss dieses Dokumentes finden oder hier: https://www.thearytz.ch/jahreskurs-2022-23/ Bitte schicken Sie die Anmeldung per Post (Adresse auf Talon) oder per Mail an info@thearytz.ch oder als Bild per WhatsApp/Signal/Theerma 078 600 33 49 an Thea Rytz.</p> <p>Kosten 2800.- CHF für 11 Freitagnachmittage à 5 h und 5 Samstage à 6 h total: 85 Stunden Unterricht Die Anzahl Teilnehmer*innen ist auf 12 Personen begrenzt. Baldige Anmeldung empfohlen. In den Kurskosten inbegriffen sind: Vorgespräch, Kursunterlagen, weiterführende Literatur, Audioanleitungen und Buch: Thea Rytz: <i>Achtsam bei sich und im Kontakt</i>, 4. Auflage, Hogrefe 2018.</p> <p>Vorgespräch In einem ca. 20 Min. persönlichen Telefongespräch möchte ich Ihre Motivation zur Teilnahme erfahren und kläre gerne auch Ihre Fragen zur Fortbildung.</p>
--	---

<p>Modul 1 ankommen in der Gegenwart</p> <p>2.-3. September 2022 Fr 13.45 h -18.45 h Im Anschluss gemeinsames Essen bis ca. 21 h Sa 9.15 – 16.15 h</p>		<p>Grundlagen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verankerung in der Gegenwart • Oszillierende Aufmerksamkeit <p>Einführung in prozess- und praxisorientiertes Lernen zwischen den Sitzungen</p>
<p>Modul 2 Spielraum im Kontakt</p> <p>23. September 2022 Fr 13.45 h -18.45 h</p>		<p>Dosieren von Aufmerksamkeit Offenheit und Interesse dem Erleben gegenüber Innehalten vor dem Reagieren</p>
<p>Modul 3 in Resonanz sein</p> <p>28. Oktober 2022 Fr 13.45 h -18.45 h</p>		<p>Verbundenheit mit sich und anderen erkunden emotionale und physische Resonanz Wertschätzung und Mitgefühl</p>
<p>Modul 4 Prägungen erkennen</p> <p>18.-19. November Fr 13.45 h -18.45 h Sa 9.15 h – 16.15 h</p>		<p>Aspekte persönlicher Prägungen reflektieren Ressourcen und Belastungen in der Herkunftsfamilie erkennen Erkenntnisse für die aktuelle Beziehungsgestaltung nutzen</p>
<p>Modul 5 Nähe und Distanz dosieren</p> <p>9. Dezember 2022 Fr 13.45 h -18.45 h</p>		<p>Annäherungsverhalten im Alltag und in Stresssituationen erproben Formen der Abgrenzung ausprobieren Freiraum und Distanz schaffen</p>
<p>Modul 6 Gefühle regulieren</p> <p>20.-21. Januar 2023 Fr 13.45 h -18.45 h Sa 9.15 h – 16.15 h</p>		<p>Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation, Gefühlen erkennen und lokalisieren lernen Formen von Regulation und Modulation erproben</p>

<p>Modul 7 präsent in widrigen Umständen</p> <p>24. Februar 2023 Fr 13.45 h -18.45 h</p>		<p>Belastungen konstruktiv begegnen Ressourcen aktivieren hilfreiche Erfahrungen und Modelle nutzen Formen von Schutz, Sicherheit und Halt kennenlernen</p>
<p>Modul 8 sich tragen und unterstützen lassen</p> <p>24. März 2023 Fr 13.45 h -18.45 h</p>		<p>Formen von loslassen körperlich und emotional erkunden Unterschiede zwischen Entspannung und Achtsamkeit</p>
<p>Modul 9 verbunden und eigenständig</p> <p>21.-22. April 2023 Fr 13.45 h -18.45 h Sa 9.15 h – 16.15 h</p>		<p>In der Verbundenheit eigenständig, in der Eigenständigkeit verbunden</p> <p>Eigenständigkeit ohne Isolation, Verbundenheit ohne Verschmelzung</p>
<p>Modul 10 spüren und denken</p> <p>12. Mai 2023 Fr 13.45 h -18.45 h</p>		<p>Theorie zu Zusammenhängen von denken, fühlen und spüren Hirn- und Therapieforschung</p> <p>Eigenes lernen und erleben reflektieren</p>
<p>Modul 11 ernten und teilen</p> <p>9.-10. Juni 2023 Fr 13.45 h -18.45 h Im Anschluss gemeinsames Essen bis ca. 21 h Sa 9.15 – 16.15 h</p>		<p>In der Gruppe Erkenntnisse und Erfahrungen teilen</p>

Anmeldung

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation 2022-2023

Anmeldung bis spätestens Ende Juni 2022 an:

Thea Rytz
Schanzeneckstrasse 27
3012 Bern

info@thearytz.ch

Teilnehmer*in:

Name

Vorname

Berufliche Tätigkeit

Geburtsdatum

Adresse privat

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Datum / Unterschrift

Abmeldebedingungen: Bis 3 Monate vor Beginn CHF 100 Bearbeitungsgebühr, bis 2 Monate vorher 50% der Kosten, danach 100% (ausser für Ihre Abmeldung kann eine Ersatzperson gefunden werden). Ich führe die Weiterbildung mit mindestens acht und maximal zwölf Personen durch.

Bitte zögern Sie nicht, mich bei Fragen anzurufen:
Thea Rytz 078 600 33 49

Besten Dank für Ihre Anmeldung