

fortschritte Hamburg bietet in Kooperation mit Marie Mannschatz an:
Achtsamkeit als Kraftquelle für den (beruflichen) Alltag
Start: 18. August 2012 | 4 Weiterbildungstage
Weiterbildung – Nr. W 10

Weiterbildung für therapeutische, pädagogische Fachkräfte u.a. Interessierte

Anmeldung über: www.fortschritte-hamburg.de/angebot/weiterbildung-nr-w10.html

Unser alltägliches und berufliches Denken ist geprägt von Konflikten und Hindernissen. Um zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen, braucht es eine klare innere Ausrichtung. Die meditative Praxis der Achtsamkeit trägt dazu bei, unser gesamtes Erleben wohltuend zu verwandeln.

Dieser Kurs nutzt den Atem und Körperempfindungen als Anker der Achtsamkeitsübungen und bietet

- eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation.
- die klassischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis.
- Strategien für den eigenen Berufsalltag: Erforschen der individuellen Stressfaktoren, Wirkungsweise der Achtsamkeit bei Stress, erste Schritte der individuellen Umsetzung der Achtsamkeitspraxis in den eigenen Berufsalltag.
- Erlernen von Übungen für den beruflichen Alltag mit KlientInnen, SchülerInnen, etc.
- Verständnis von Qualitäten achtsamer Wahrnehmung.

Inhalte der Weiterbildung

Ziele der Weiterbildung:

Die TeilnehmerInnen erlernen im Laufe der Weiterbildung:

Die Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und die weiterführende Praxis, Selbstregulation und Stress-Auflösung durch Meditationen und Körperübungen.

Die TeilnehmerInnen erlernen die Elemente der Achtsamkeitspraxis sowohl für sich selbst (Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe), als auch für den pädagogischen und therapeutischen Alltag anzuwenden.

Mit folgenden Methoden:

- Vorträge
- Geführte Meditationen
- Stille Meditationen im Sitzen und Gehen
- Körperübungen
- Gruppengespräche
- Dialog-Übungen

18.August 2012

- Was ist Meditation, was ist Achtsamkeit?
- Wie wirkt Meditation, wie wirkt Achtsamkeit?
- 1. Grundlage der Achtsamkeit: der Körper
- Meditationsübungen im Sitzen
- Body-Scan
- Persönlicher Achtsamkeits-Check
- Übungen und Hausaufgaben für die Zeit bis zum nächsten Treffen

22.September 2012

- 2. Grundlage der Achtsamkeit: die Gefühle
- Buddhistische Psychologie: Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?
- Übungen zur Sitz- und Geh-Meditation
- Den inneren Raum erforschen
- Wie kann Achtsamkeit vertieft werden?
- Stress auflösen durch Achtsamkeit
- Übungen und Hausaufgaben für die Zeit bis zum nächsten Treffen

10.November 2012

- 3. Grundlage der Achtsamkeit: die Gedanken
- Buddhistische Psychologie: Prinzipien für den Umgang mit Gedanken
- Was ist Kontemplation?
- Übungen zur Kontemplation
- Wie wirken Achtsamkeit, Konzentration und Klarheit zusammen?
- Denken und Stress-Erfahrung
- Übungen und Hausaufgaben für die Zeit bis zum nächsten Treffen

1.Dezember 2012

- 4.Grundlage der Achtsamkeit: Gedankengebäude
- Die fünf Hindernisse im Denken
- Meditationsübungen im Sitzen und Gehen
- Das innere Motto als Kraftquelle
- Weiterführende Übungen und Literatur
- Persönliches Fazit

Teilnahmevoraussetzung

Vorbereitende Lektüre: "Meditation - Mehr Klarheit und innere Ruhe" (Gräfe und Unzer) von Marie Mannschatz (www.marie-mannschatz.de/mannschatz.html)

Zielgruppe

Therapeutische, pädagogische und medizinische Fachkräfte, wie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Ärztinnen und Ärzte, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, psychosoziale Beraterinnen und Berater, (psychotherapeutische) Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker und Fachkräfte aus ähnlichen Berufsgruppen und andere Interessierte.

Die Zahl der TeilnehmerInnen beträgt 14-24.

Alle Termine in der Übersicht

18. August 2012
22. September 2012
10. November 2012
01. Dezember 2012
jeweils samstags 10.00-18.00 h.

Anmeldung und Kosten

Siehe: www.fortschritte-hamburg.de/angebot/weiterbildung-nr-w10.html

Veranstaltungsort

Medosophos
Isabel-Verena Wendt
Rutschbahn 11
20146 Hamburg
www.medosophos.de

Konzeption und Leitung

Marie Mannschatz



Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation wurden in fünf Sprachen übersetzt. Im Februar 2011 erschien ihr viertes Buch unter dem Titel: "Mit Buddha zu innerer Balance finden" (Gräfe und Unzer Verlag) www.mariemannschatz.de

Ansprechperson für inhaltliche Fragen

Marie Mannschatz
mail@mariemannschatz.de

Ansprechpersonen für organisatorische Fragen

fortschritte Hamburg

Fortbildungen-Seminare-Beratung

Lerchenstr. 28a

22767 Hamburg

Tel. 040/87 50 44 69

Telefonische Sprechzeiten: Montags und mittwochs 10.00-12.00 h