Freitag, 30.04.
09.30 Uhr

Meditation in Ruhe und Bewegung - Emotionen bemerken und loslassen
Training

Viele Menschen erahnen in der Meditation einen Weg, um zu sich zu kommen und dabei einen Zugang zu Ruhe und Kraft zu finden. Das unbewegte Sitzen, das oft mit Meditation gleichgesetzt wird, ist allerdings für viele ein Hindernis: Häufig löst es Unruhe und Schmerzen aus, was schnell entmutigt. Doch wenn der Körper in Bewegung sein darf, öffnen sich andere Möglichkeiten: Der Geist kann leichter zur Ruhe kommen und sich auf verschiedene Facetten der gegenwärtigen Erfahrung ausrichten.

In diesem Kurs wenden wir uns den emotionalen Bewegungen in uns zu. Emotionen führen oft zu einem Wechselspiel von Gedanken und einer Spirale weiterer Emotionen, zu einem Entweder-oder zwischen Ausagieren oder Wegdrücken, wodurch oft leidvolle Zustände entstehen. Wir üben uns darin, die Emotionen im Körper zu erspüren und zu erkunden, welche Information und Energien sie uns geben wollen, ohne uns aber automatisch von ihnen bestimmen zu lassen. Daneben kultivieren wir den Zugang zu Emotionen, die uns Ruhe und Kraft geben.

Aus den Anregungen des Kurses kann ein individuell stimmiges Meditationsprogramm gestrickt werden, um die Praxis in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibzeug und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Der Kurs eignet sich als Ergänzung zu »Achtsamkeitsmeditation in Ruhe und Bewegung - Körpergewahrsein«, der am 26. Februar 2027 stattfindet, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Kurs richtet sich an Fachkräfte der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie, die einen bewegungsorientierten Zugang zu Emotionen entwickeln möchten:

- Mitarbeitende, die Emotionen im Körper erspüren und einordnen lernen möchten
- Fachkräfte, die zwischen Ausagieren und Wegdrücken von Gefühlen einen dritten Weg suchen
- Alle, die den Zugang zu Ruhe und Kraft gebenden Emotionen stärken möchten
- Mitarbeitende, die ein individuelles Meditationsprogramm für den Alltag entwickeln möchten
- Alle privat interessierten Personen, die einen achtsamen, bewegungsorientierten Zugang zu Emotionen suchen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

Emotionen im Körper erspüren und ihre Information verstehen, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen
Wechselspiel von Gedanken und Emotionsspiralen erkennen
Zugang zu Ruhe und Kraft gebenden Emotionen kultivieren
Individuelles Meditationsprogramm für die Integration in den Alltag

Kursleitung

Susanne Heil
Heilpraktikerin für Körper- und Psychotherapie, Shiatsu * Hakomi * Qigong

Weitere Angebote im ...

Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung

Alle Termine zu diesem Thema
30.4.2027 09:30 Uhr - 30.4.2027 17:00 Uhr

Dauer
8 Unterrichtseinheiten

Kosten
Regulär 295,- Euro, Mitgliederpreis 244,- Euro

Ort
Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.