

Wer bist Du? Ein achtsamer Blick

Eine Erforschung der unbewussten Ebenen unseres Seins

Tages-Seminar auf dem Landgut Stober



Aus dem Tempo und der Routine und den Rollen des Alltags herauszutreten öffnet Räume, uns selbst und Anderen mit Offenheit und Neugier zu begegnen, neue Seiten kennenzulernen und ein Bewusstsein und Verständnis dafür zu entwickeln, wie wir uns auf der Basis unserer frühen Erfahrungen in unserem heutigen Leben organisieren.

Wir arbeiten mit Innerer Achtsamkeit. In diesem Zustand nach innen gerichteter Aufmerksamkeit lässt sich das, was sonst unbewusst in uns abläuft – Empfindungen, Gefühle, Impulse, Gedanken – bemerken. Wir können beobachten, welche Automatismen in uns am Werk sind. Dazu wollen wir auch die Weisheit des Körpers nutzen. Er bietet einen direkten Zugang zu unserem Unbewussten.

Angeleitete, oft spielerische Übungen in einer freundlichen

nicht wertenden Atmosphäre zu zweit oder in kleinen Gruppen bilden den Rahmen für unsere Erkundungsreise im Hier und Jetzt. Wir unterstützen Sie dabei die Landkarte zu studieren, die Ihre Alltagserfahrung prägt.

In diesen gemeinsam gestalteten Räumen entstehen Resonanz und eine reichhaltige Erfahrung.

Vorgehen:

Wir bieten Ihnen kleine Vorträge über unseren körperpsychotherapeutischen Hintergrund und die Wirkung der Achtsamkeit an und Übungen in denen Sie sich mit Ihren unbewussten Anteilen unmittelbar erfahren können, sowie Austausch und Reflexionen über Ihre Erfahrungen.

Sie erlernen Möglichkeiten eigene Handlungsspielräume zu vergrößern und mehr Distanz zu automatischen Reaktionen aufzubauen, z. B. im Umgang mit Mitarbeiter:innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld.

Sie nehmen mit:

- Achtsamkeit kennenlernen
- Selbstanbindung an den Körper
- Kennenlernen verschiedener Persönlichkeitsanteile
- Verbindung zum eigenen Selbst
- Möglichkeiten der Selbstregulierung um auch schwierige Situationen gelassener meistern können

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Mindestteilnehmerzahl: 6

Das Seminar ist direkt über uns buchbar.
Kosten: 150,00€ / Stunde.

Astrid Peacock

geboren 1958

Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin

Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin

0179 222 98 71

kontakt@astrid-peacock-therapie.de

www.astrid-peacock-therapie.de

Mike Peacock

geboren 1956

Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin

0179 789 76 26

kontakt@peacock-psychotherapie.de

www.peacock-psychotherapie.de