

Von Moment zu Moment

Die Praxis der Achtsamkeit in Alltag und Beratung



„Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“
Jon Kabat-Zinn

Ansätze der Achtsamkeitspraxis haben vielen Menschen zu einem hilfreicherem Umgang mit stressigen Situationen, mit körperlichen und seelischen Schmerzen verholfen.

In den letzten Jahren entwickelten sich viele Konzepte, die alte Meditationsformen wie Vipassana und Zen-Meditation und Angebote des westlichen Gesundheitssystems miteinander in Dialog brachten. Im Bereich der Gesundheitsfürsorge und Behandlung sogenannter chronischer Erkrankungen ist dabei *MBSR* (mindfulness based stress reduction) zu nennen.

Im Rahmen der Psychotherapie stößt man rasch auf *ACT* (Acceptance and Commitment Therapy). Beide Konzepte beschäftigen sich im Kern mit zwei schlichten Worten: Menschen leiden.

Sie bieten Sichtweisen und Übungen an, die viele Parallelen zu Systemischem Denken und Handeln und dessen Grundannahmen erkennen lassen. Die beiden Seminartage führen in die Grundlagen und einige formale Übungen der Achtsamkeitspraxis ein und stellt die genannten Ansätze kurz vor. Übungen verdeutlichen für alle fachlich Interessierten die Zusammenhänge vor allem mit Systemischer Beratung und Therapie. Das Seminar ist dabei für Privatpersonen ebenso geeignet wie für in Beratung, Betreuung und Therapie arbeitende Menschen. Bequeme Kleidung macht das Üben leichter und in den Mittagspausen finden wir in diesem schönen Stadtteil Berlins ein reiches Angebot von Speisen.

Ich freue mich auf Sie! *Tom Pinkall*

Veranstalter und Anmeldung unter:	IF Weinheim, www.if-weinheim.de (Rubrik „Angebote außerhalb der Curricula 2018“)
Leitung:	Tom Pinkall
Termin:	15.-16.11.2018, Zeiten: Tag 1 von 11-18 Uhr, Tag 2 von 9-17 Uhr
Ort:	SIA - Systemisches Institut für Achtsamkeit Berlin, Friedelstr. 40, 12047 Berlin
Teilnahmegebühr:	200,00 €