



The Embodied Teacher

Verkörperung der Achtsamkeitspraxis



SECURE BASE
MINDFULNESS

*"Die Verkörperung von Achtsamkeit impliziert, dass **der/die Trainer*in** Verbindung und Reaktionsfähigkeit im Kontakt mit dem zeigt, was von Moment zu Moment passiert (im Lehrer*in selbst, im einzelnen Teilnehmer*in und in der Gruppe)"*

Jon Kabat-Zinn

Die Verkörperung ist das Fundament

Embodiment ist ein wichtiges Fundament in der Achtsamkeitspraxis. Im Lehren eines achtsamkeitsbasierten Ansatzes ist das Spüren des Körpers und Ankommen im eigenen Körper die Basis, auf der alles andere aufbauen kann. Das Verkörpert-Sein der Trainerin/des Trainers ermöglicht es, die eigenen Gefühle und die der Teilnehmenden zu halten und zu regulieren und den Teilnehmenden eine sichere Basis und Halt zu bieten.

Die zwei Komponenten der Verkörperung

Die Verkörperung deiner Achtsamkeitspraxis ist kein Konzept. Verkörperung hat zwei Komponenten:

Die erste Komponente beinhaltet von Moment zu Moment authentisch zu sein mit dir selbst und den Teilnehmer*innen.

Die zweite Komponente ist die körperliche Präsenz, wo es darum geht, von Moment zu Moment die Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zu integrieren und damit halten können.

Damit bist du als Trainer*in für die Teilnehmer*innen eine sichere Basis und ein Beispiel, wie Achtsamkeit wirken kann und unterstützt beim Regulieren und Integrieren der eigenen Erfahrungen.

Die fünf Merkmale der Verkörperung

1. **Konzentration auf den gegenwärtigen Moment** – es zeigt sich im Verhalten und in der verbalen und auch non-verbalen Kommunikation.
2. **Reaktionswahl im gegenwärtigen Moment** – es zeigt sich im mühelosen Arbeiten mit allem, was im gegenwärtigen Moment auftaucht.
3. **Ausgeglichenheit und Vitalität** – es zeigt sich durch die Ausstrahlung von Ruhe und Leichtigkeit auf der einen Seite und Wachheit und bewusster Reaktion auf der anderen Seite.
4. **Zulassen** – es zeigt sich im achtsamen Verhalten der Trainerin/des Trainers: wertfrei, geduldig, vertrauenerweckend, akzeptierend und nicht strebend.
5. **Natürliche Präsenz** – es zeigt sich durch authentisches Verhalten der Trainerin/des Trainers.

Die Verkörperung von dir im Fokus

Der Fokus liegt an diesem Tag auf dir als Achtsamkeitslehrer*in. Wir werden die fünf Merkmale der Verkörperung erforschen. Wie kannst du zwischen Reiz und Reaktion einen Raum schaffen, damit du authentisch bist, statt es nur irgendwie hinzubekommen. Wir werden Embodiment-Übungen allein und zu zweit durchführen mit einfachen praktischen Übungen.

Für wen ist dieses Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Fachleute, die MBI-Trainings und/oder -Coaching anbieten. Das können MBSR-, MBCT-, MBCL-, MSC-, breathworks (MBPM-)Trainer*innen oder akademisch ausgebildete Fachkräfte sein, die Achtsamkeit im Rahmen ihrer eigenen Praxis oder in Gesundheitseinrichtung anbieten, z.B. Ärztinnen/Ärzte, Psycholog*innen, Psychiater*innen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen oder Krankenschwestern/-pfleger.

Termin und Kosten

- Termin online via Zoom: 13.4.2024
- Zeit: 09:00 – 12:00 & 14:00 – 17:00 Uhr
- Kosten: € 150,- (inkl. MwSt.) oder € 125,- (inkl. MwSt.), wenn du beim Webinar am 21.1.2024 dabei warst
- Anmeldung schriftlich via Email bis 11.4.2024 bei klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder <https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Trainer

Peter Paanakker hat 20 Berufserfahrung als Selbstständiger in der Wirtschaft und 30 Jahre Erfahrung in Meditation. Peter ist zertifizierter MBSR-Lehrer, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn, zertifizierter MBCL-Trainer, MSC-Lehrer, zertifizierter Somatic Experiencing Therapeut (SE) und IFS Level 1 und 2. Referent im Benediktushof, Zentrum für Achtsamkeit und Meditation in Würzburg. Er hat langjährige Erfahrung in der Leitung von achtsamkeitsbasierten Seminaren, Trainings, Coachings und bietet Vorträge und Workshops für Privatpersonen & Unternehmen an.

Weitere Fragen: info@peterpaanakker.de