



**SECURE BASE
TRAINING**



„Die Verkörperung von Achtsamkeit impliziert, dass der/die Trainer:in Verbindung und Reaktionsfähigkeit in Kontakt mit dem zeigt, was von Moment zu Moment passiert (in der/im Lehrer:in selbst, in der/im einzelnen Teilnehmer:in und in der Gruppe).“ (Jon Kabat-Zinn)

„The Embodied Teacher Verkörperung der Achtsamkeitspraxis“

Die Verkörperung deiner Achtsamkeitspraxis ist **kein Konzept**. Verkörperung ist immer erfahrungsbasiert und hat zwei Komponenten:

Die **erste Komponente** beinhaltet, von Moment zu Moment authentisch zu sein mit dir selbst, den Teilnehmer:innen und der Umwelt/dem Kontext.

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 gleichzeitig unterstützt sie beim Regulieren und Integrieren der eigenen Erfahrungen.

Die 5 Merkmale der Verkörperung von Achtsamkeit: Hier kommen die beide Komponente zusammen

- 1. Fokus auf den gegenwärtigen Moment äußert sich im Verhalten und durch non-verbale Kommunikation*
- 2. Responsivität im gegenwärtigen Moment - Arbeiten mit dem sich entfaltenden Augenblick mit Weite und Leichtigkeit*
- 3. Stabilität und Lebendigkeit - gleichzeitiges Vermitteln von Gelassenheit, Leichtigkeit, Nicht-Reaktivität und Wachsamkeit*
- 4. Erlauben - das Verhalten der Lehrenden ist nicht-bewertend, geduldig, vertrauensvoll, akzeptierend und nicht-greifend*
- 5. Natürliche Präsenz - das Verhalten der Lehrenden ist authentisch in ihrer eigenen intrinsischen Vorgehensweise*

Der Fokus in diesem Webinar liegt auf dir als (Achtsamkeits)Lehrer:in. 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.

Das Webinar richtet an ...

- Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainer:innen
- (Psycho)Therapeut:innen und Physiotherapeut:innen
- Pädagog:innen, Trainer:innen und Yogalehrer:innen
- ... aber v.a. auch an Menschen aus dem Gesundheitsbereich.

Hinweis: Wir planen 2-3 aufbauende Weiterbildungs-Workshops für 2024/2025. Dieses Webinar gibt einen Einblick in den ersten Tag dieser Weiterbildung.

TERMIN

Sonntag: 21. Jänner: 18:30 – ca. 20:30 Uhr

Wenn du den Kursbeitrag oder die Spende (siehe unten) bis **spätestens** Freitag 19.1. überwiesen hast, bekommst du bis Sonntag 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings: https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf

KOSTEN

Variante 1: Spende (**Richtwert:** € 18,- bis € 32,-)

Variante 2: Wenn Du eine **Rechnung** haben willst, gilt ein **FIXPREIS** von € 32,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

BEGLEITUNG



Peter Paanakker ist Pädagoge und ausgebildet in Körper-therapie. Seit 1997 arbeitet er selbstständig mit Einzel-personen, in Unternehmen und für Organisationen. Er hat eine vierjährige MBSR-Lehrer-Ausbildung an der University of Massachusetts Medical School in den USA absolviert und leitet seit 2009 MBSR-Kurse. Peter ist auch ausgebildeter MBCL- und MSC-Lehrer. 2017 schloss er die dreijährige Ausbildung in Somatic Experiencing und 2023 Level 1+2 IFS (Internal Family Systems) ab. Peter meditiert seit 1985 und ist außerdem Coach, Supervisor und Senior Teacher als

Mitglied des deutschen MBSR-MBCT Verband. Siehe <https://peterpaanakker.de/>

ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis Freitag 19. Jänner 12:00 Uhr.

klaus.kirchmayr@gmail.com oder <https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>



Bankverbindung

Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508
Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**Webinar Peter Paanakker 21. Jänner**“

(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)