



Alser-Therapie-Zentrum
Gesundheitsförderung &
Persönlichkeitsentwicklung

Gruppenselbsterfahrung

Innere Achtsamkeit

Fr. 20.03.2020	14:00-19:00	Umfang	20UE
Sa. 21.03.2020	09:00-18:00	Kosten	€ 300,-
So. 22.03.2020	10:00-13:00	Teilnehmer*innen	10-20 Personen
		Anrechenbarkeit	Psychotherapeutisches Propädeutikum

Innere Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, durch den und in dem wir uns Selbst klarer und feiner wahrnehmen können. Durch diese Form der Wahrnehmung wird es möglich die innere Selbstorganisation und Handlungsweisen zu erforschen. Dieser Forschungsprozess fördert die Selbstregulation und die Selbstwirksamkeit.

„Innere Achtsamkeit ermöglicht uns einen Zugang zur inneren Lebensenergie, letztendlich zur Quelle des Lebens.“ - Andreas Sartory

- Einführung in die „innere Achtsamkeit“ (mindfulness, awareness, feltsense)
- Neurobiologische Hintergründe und Studien der Achtsamkeit
- Diverse Achtsamkeitsübungen (Atem, Körper, Bewegung, Begegnung)
- Diverse kreative Übungen in Achtsamkeit
- Übung von Spürbewusstsein
- Gewährsein von selbstregulatorischen Prozessen
- Erfahrung von inneren Prozessen
- Emotionale Integration
- Sicherheit und Orientierung mit dem Selbst
- Spüren der inneren (Lebens-) Rhythmen
- Entscheidungen treffen durch ganzheitliche Selbstwahrnehmung