



Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Seminarleitung: Thea Rytz, lic. phil. hist.,
Geisteswissenschaftlerin, Körperwahrnehmungstherapeutin CH-EABP, Autorin

Über achtsame Körper- und Sinneswahrnehmung **verbinden wir uns mit dem Augenblick**. Dadurch können **Gefühle und Gedanken** trotz ihrer flüchtigen Qualität in der Gegenwart **verankert und exploriert** werden. Was manchmal spontan uferlos erscheint – intensive Gefühle beispielsweise – wird so umfassen, gehalten und begrenzt und dadurch leichter zu (er-)tragen. Wer Achtsamkeit kultiviert, ist weniger von eigenen Gedanken gefangen, wird weniger von Gefühlen überschwemmt und von Empfindungen überwältigt. Das bedeutet nicht, distanzierter zu sein; im Gegenteil: **Wir sind empfänglicher, verbundener und anwesender**.

Ziele:

Der Workshop vermittelt über Theorie und Selbsterfahrung einen Einblick in die achtsame Körperwahrnehmung und wie diese emotionsregulierend wirkt. Praxis, Reflexion und klinische Fallbeispiele werden eng miteinander verbunden.

- Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation,
- Aufmerksamkeitslenkung und Impulskontrolle,
- Annäherungsverhalten im Umgang mit Belastungen.



Anmeldung
180-103

Gruppe: mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

ASP 6 Credits

SGPP 6 Credits

7 FSP Fortbildungseinheiten



8
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-103	Mittwoch, 17. Januar 2024	08.45 bis 18.00 Uhr	Bern	Fr. 320.–