

Widerstand zwecklos!

Sich selbst und das Leben annehmen

SEMINAR MIT ANDREAS KNUF

26. – 28. April 2019

Freiburg

Uns allen fällt es immer wieder schwer, uns selbst, andere Menschen oder unsere Lebenssituation anzunehmen. Unser Leben konfrontiert uns mit Zumutungen, die anzunehmen uns manchmal unmöglich erscheint. Doch wenn wir einen Teil der Realität ablehnen, ist unser Leid vorprogrammiert. Sobald wir aber zur Annahme in der Lage sind, stellen sich Empfindungen von Stille, Frieden und Dankbarkeit ein.

Leider gibt es viele Missverständnisse in Bezug auf Annahme. Annahme ist keine Entscheidung, sondern das Ergebnis eines innerpsychischen Prozesses, in dem wir bereit sind, uns mit den schmerzhaften Empfindungen zu konfrontieren, die mit der anzunehmenden Situation einhergehen. Annahme gelingt leichter, wenn wir uns weniger wichtig nehmen und Grundüberzeugungen, die der Akzeptanz im Wege stehen überwinden. Annahme hat auch nichts mit Resignation zu tun, sondern Resignation entsteht, wenn wir zu lange nicht zur Annahme in der Lage sind und ohnmächtig gegen eine Situation kämpfen.

Aber was bedeutet Annahme eigentlich genau und wie können wir unsere Fähigkeit zur Annahme wachsen lassen? Sobald wir mit unserem Herzen oder unserem reinen Bewusstsein verbunden sind, findet Annahme natürlicherweise statt. Unser Handeln geschieht dann nicht aus einem Kampf gegen eine Situation, sondern ergibt sich anstrengungslos von alleine. Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht, wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.

Dieses Seminar ist offen für alle Interessierten. Bisherige Teilnehmende des Seminars „Achtsamer Umgang mit Gefühlen“ mit Andreas Knuf können es als Vertiefung nutzen.

Andreas Knuf, geboren 1966, ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz und ist daneben in Fortbildung und Supervision tätig. Zahlreiche Veröffentlichungen zu psychischen Erkrankungen, Selbsthilfeförderung und Achtsamkeit.
www.andreas-knuf.de

Veranstaltungshinweise:

Das Seminar findet statt im:

Tao-Zentrum

Sundgaullee 39

79114 Freiburg

www.tao-freiburg.de

Im Seminarraum des TAO Zentrums Freiburg kann leider nicht übernachtet werden. Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf selbst um eine Unterkunft. Eine gute Übersicht über Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen finden Sie auf der Website der Stadt Freiburg.

Kurszeiten:

Freitag, 26. April 2019: 18 – 21 Uhr

Samstag, 27. April 2019: 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr

Sonntag, 28. April 2019 : 10 – 13 Uhr

Kursgebühr:

210,- € Frühbucherpreis bis zum 7. Januar 2019

240,- € ab dem 8. Januar 2019

(Preise ohne Unterkunft und Verpflegung)

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch zur Verfügung.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.