

Resilienz fördern: mit Krisen und Schwierigkeiten kraftvoll umgehen

Intensiv-Seminar mit LINDA GRAHAM

30. April – 5. Mai 2019

Freiburg i. Br.

Herausforderungen und Krisen sind Teil des menschlichen Daseins: in unserem eigenen Leben, im Leben von Menschen, die uns nah sind, in unseren Gemeinschaften und weltweit. Das Spektrum der Schwierigkeiten, die es zu bewältigen gilt, reicht von kleinen Irritationen über starken Ärger bis zu tiefer Erschütterung, die uns völlig aus der Bahn wirft.

Die moderne Neurowissenschaft ist gerade dabei zu entdecken, wie die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns Neuverdrahtungen von automatischen Reaktionen auf unvermeidbare schwierige Ereignisse im Leben ermöglicht. Die Forschung beleuchtet, welche Werkzeuge und Methoden der westlichen Psychologie und der kontemplativen Traditionen des Ostens am effektivsten, sichersten und effizientesten bessere Bewältigungsstrategien in unsere neuronalen Schaltkreise integrieren können.

Dieses Intensivseminar vermittelt praktisches Handwerkszeug, das auf diesen Forschungen basiert, um unsere Intelligenz auf verschiedenen Ebenen zu stärken: auf der somatischen, der emotionalen, der reflektierenden sowie auch im Hinblick auf Beziehungen.

Übungen, die Achtsamkeit, Mitgefühl, Empathie und Vergebung einschließen, sollen die Funktionsweise unseres Gehirns verändern: weg von Anspannung und Reaktivität hin zu Empfänglichkeit und Offenheit. Auf diese Weise reduzieren wir die Wirkung von Stress und Trauma, stellen innere Stabilität wieder her und wenden uns in Richtung Wohlbefinden und Aufblühen.

Das Seminar eignet sich für alle, die den Schwierigkeiten in ihrem Leben mit mehr Klarheit, Mitgefühl und Mut begegnen wollen.

Linda Graham ist Ehe- und Familientherapeutin sowie Achtsamkeitslehrerin in der San Francisco Bay Area. In ihren landesweit angebotenen Schulungen, Beratungen, Workshops und Konferenzen vereint sie ihre Vorlieben für Neurowissenschaft, Achtsamkeit und Beziehungspsychologie und schult Kliniker in der Anwendung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse.

Ihr Buch *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden* (Arbor Verlag Freiburg) gewann den „Books for a Better Life-Award“. Mehr über die Autorin und ihre Arbeit erfahren Sie auf ihrer englisch-sprachigen Website www.lindagraham-mft.net.

Kurssprache:

Die Kurssprache ist Englisch mit konsekutiver Übersetzung ins Deutsche.

Kursgebühr:

690,- Euro Frühbucherpreis bis zum 7. Januar 2019

750,- Euro ab dem 8. Januar 2019

(Preise ohne Unterkunft und Verpflegung)

Kurszeiten:

Beginn: Dienstag, 30. April 2019, 18:30 Uhr

Ende: Sonntag, 5. Mai 2019, 13 Uhr

Veranstaltungsort:

In den Räumen des Vereins für Essentielle Gestaltarbeit

Lehener Straße 33

79106 Freiburg

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einem Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% des Kurshonorars verrechnet. Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird das gesamte Kurshonorar in Rechnung gestellt. Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

Haftungshinweis:

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

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