



HERZENSSACHE – ACHTSAMKEIT UND SEELISCHE NAHRUNG

Stelserseminar – eine alte Tradition neu belebt

Das Bedürfnis nach Zuwendung gehört zu den seelischen Grundbedürfnissen des Menschen. Wo wir stärkende Zuwendung oder Lob erfahren, erleben wir diese als unterstützend, nährend und motivationsfördernd. Wir werden bestärkt, unser Selbstvertrauen wächst und unsere Lust auf Lernen und Weiterentwicklung wird angeregt. Wo Zuwendung fehlt oder mit Kritik unachtsam umgegangen wird, erleben wir uns auf die Dauer gebremst, lustlos oder blockiert, so dass sogar unsere physische Gesundheit darunter leiden kann.

Auch das Bedürfnis nach Strukturierung und das nach Stimuli werden zu den seelischen Hunger gezählt. Was die Transaktionsanalyse genau darunter versteht, wird auch Inhalt des Seminars sein.

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art des Seins. Achtsam zu sein bedeutet, ganz und gar im jetzigen Augenblick zu sein, ganz in Kontakt zu sein mit dem, was jetzt gerade hier ist. Achtsamkeit ist eine grundlegende Eigenschaft der Lebewesen, sie wohnt uns allen inne. Oft ist sie überdeckt, verschleiert, getrübt durch eingefahrene Muster unseres Wahrnehmens und Handelns, durch hartnäckige Denkmuster und unbewusste Gefühle. Achtsamkeit dient uns in allen Bereichen des Lebens, sie erhellt und belebt unsere Wahrnehmungen.

Wir werden im Seminar die beiden Themen - seelische Grundbedürfnisse und Achtsamkeit - miteinander verbinden. Verschiedene Übungen zur Achtsamkeitspraxis werden uns unterstützen, bewusster im Umgang mit den seelischen Bedürfnissen zu werden.

ARBEITSWEISEN

- Einzel, Gruppen, Plenum
- Reflexion, Austausch, Spuren suchen, Gespräche, Stille, Übungen
- reden, schreiben, zuhören, gestalterisch sein
- sich selbst und die anderen erleben, erfahren, erkennen
- Theorieinputs aus der Transaktionsanalyse und zur Achtsamkeit

INFORMATIONEN RUND UM DAS SEMINAR

Leitung	Hanna Eyer TSTA-C Daniela Sonderegger-Dürst TSTA-C
Wann	Montag 29. Januar 2018 (Start 14.00 Uhr) bis Donnerstag 1. Februar 2018 (Schluss 15.00 Uhr)
Wo	Seminarhotel Hof de Planis in Stels
Kosten	Seminarkosten CHF 850.-, zusätzlich Kosten für Unterkunft und Verpflegung (siehe www.hofdeplanis.ch) Die Teilnahme wird mit 26 Weiterbildungsstunden bestätigt.
Informationen	www.itz-institut.ch und www.praxis-eyer.ch
Anmeldung	bis 15. Dezember 2017 an Daniela Sonderegger-Dürst bildung@itz-institut.ch oder Hanna Eyer info@praxis-eyer.ch