

ReferentInnen:

Dr. Wolfgang Siepen

Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG),
Lehrer für Meditation und spirituelle Begleitung

- Studium der kath. Theologie, Philosophie, Erziehungswissenschaften für das Lehramt
- Studium des Buddhismus und des interreligiösen Dialogs in Colombo, Sri Lanka
- Psychotherapeutische Ausbildung – insbesondere in der Orientierungsanalyse (IHP Eschweiler und San Francisco)
- Referenten- und Seminarleitertätigkeit seit 1980
- Schulung im Zen/im christlichen Zen unter verschiedenen Zen-Meistern

Nicole Boschan

staatlich anerkannte Ergotherapeutin,
Meditationsanleiterin

- "Traumasensible Arbeit in Ergotherapie und Heilberufen"
- "SELWA® -Selbststeuerung durch wahrnehmungsbasierte Methoden"
- "Angebote zur sensorischen Integration bei psychotischen Patienten" und andere Fortbildungen
- langjährige Praxiserfahrung als Ergotherapeutin in diversen Leitungstätigkeiten
- Referentin bei psychologischen, achtsamkeitsbasierten Ausbildungskursen für ErgotherapeutInnen und Menschen in Heilberufen seit 2014

E-Mail: info@kursachtsamkeit.de
www.kursachtsamkeit.de

Kursort:

Haus der Regionen

Betratherstraße 22
41061 Mönchengladbach

Kurstermin:

Samstag 25.01.2020 (10:00 -18:00 Uhr)
Sonntag 26.01.2020 (09:00 -16:00 Uhr)

Teilnahmebeitrag: 260,- €

Anmeldung:

Anmeldung bitte **bis zum 11.01.2020 an:**

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Betrather Strasse 22,
41061 Mönchengladbach
www.forum-mg-hs.de
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Kursnummer 20-3TT2001

Nachdem Sie sich schriftlich unter Angabe der Kursnummer angemeldet haben, erhalten Sie eine Rechnung. Die Anmeldung ist verbindlich, sobald der Teilnahmebeitrag bezahlt wurde. Sie erhalten keine Bestätigung für den Seminarplatz. Informationen erhalten Sie bei helmut.keymer@bistum-aachen.de

Fortbildungspunkte:

**ErgotherapeutInnen erhalten
15 Fortbildungspunkte.**

Alle TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Qualifikation
& Fortbildung

"Loslassen" -

eine grundlegende Übung der
Ergotherapie und Meditation"

Meditationstage für (Ergo-)TherapeutInnen
und Interessierte

2020



Kirche im
Bistum Aachen

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach
www.forum-mg-hs.de

"Loslassen"- eine grundlegende Übung der Ergotherapie und Meditation

Meditationstage für (Ergo-)TherapeutInnen und Interessierte

Es gibt wohl kaum einen Begriff im Bereich von Ergotherapie und Meditation, der häufiger verwendet wird als der des "Loslassens".

Dieser anscheinend so einleuchtende Vorgang, von den inneren Vorgängen wie Gedanken, Bildern, negativen Erinnerungen, Glaubenssätzen usw. frei zu werden, setzt allerdings eine Haltung voraus, auch tatsächlich die inneren Impulse wahrzunehmen, um zu erkennen, welche Unruhe sie in Körper, Seele und Geist erzeugen.

Nur in der Ernsthaftigkeit der Achtsamkeit solch inneren Vorgängen gegenüber wird erfahrbar, welche Stille und welcher Friede im Menschen einkehren kann, wenn das Loslassen zu einer ständigen Übung wird, die nichts verlieren lässt, wohl aber ein ruhiges "Bei-sich-selbst-sein" auch in alltäglichen Handlungen ermöglicht und damit heilend wirkt.

Die aus den Vorträgen erworbenen Erkenntnisse sowie die Möglichkeiten der Selbsterfahrung dienen sowohl den (Ergo-)TherapeutInnen als auch den KlientInnen nicht nur für die berufliche Praxis.

Inhalte des Kurses

Vorträge, Übungen und unterschiedliche Impulse eröffnen neben dem meditativen Sitzen und Gehen eine vertiefte Begegnung mit sich selbst und geben Anregung für eine innere Entwicklung.

TherapeutInnen wird so die Selbsterfahrung ermöglicht, was es bedeutet, in Ruhe auf sich selbst bezogen zu sein, was auch ein tieferes Verständnis für innere Vorgänge bei den KlientInnen ermöglicht.

Methoden

- Vorträge
- Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) im Schweigen im Stil der Zen-Schulung zur Einübung und Intensivierung der Konzentration
- Schulung der Achtsamkeit auf innere Vorgänge im gegenwärtigen Moment
- Übungen zur Wahrnehmung von körperlichen Aktivitäten und Befindlichkeiten, psychischen bzw. emotionalen Vorgängen sowie geistigen Prozessen
- Imaginationen
- Diskussionen

Zielgruppe:

ErgotherapeutInnen (v. a. im Fachbereich Psychiatrie), PsychotherapeutInnen, Menschen in Heilberufen und alle Interessierten

Ziele des Kurses

Allen TeilnehmerInnen soll durch die Möglichkeit der Selbsterfahrung ein vertiefter Zugang zu sich selbst und den eigenen inneren Vorgängen in Bezug auf die Themenstellung des Loslassens ermöglicht werden.

TherapeutInnen können so lernen, die inneren Vorgänge ihrer KlientInnen tiefgreifend zu verstehen und aus dem eigenen Erfahrungshintergrund heraus Lösungsansätze zu entwickeln, bezüglich der bei KlientInnen oft vorhandenen Schwierigkeiten, alte Erinnerungen, Vorstellungen, Glaubenssätze, Bilder etc. loslassen zu können.

Durch die verwendeten Methoden wird viel Raum eröffnet, sich mit Fragestellungen auseinanderzusetzen, in welcher Weise es im eigenen Alltag, in der sozialen Arbeit oder in der Therapie uns selbst ggfs. schwer fällt, loszulassen - z. B. eigene Ansprüche an andere - und wie Widerstände gegen das "Loslassen" bei den zu Begleitenden oder unseren Mitmenschen zu erkennen sind, um in Heilberufen entsprechend intervenieren oder eine Haltung der Akzeptanz entwickeln zu können.

*"Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens:
Zulassen – Weglassen – Loslassen."*

(Ernst Ferstl)