Institut für
Atem- & Körperpsychotherapie

Stefan Bischof
Atemtherapeut BV-Atem ®
Atempsychotherapie BV-Atem ®
Körperpsychotherapie DGK/ECP
Heilpraktiker für Psychotherapie

Institut für Atem- & Körperpsychotherapie •Lise Meitner Str. 10d • 79100 Freiburg i. Br.

Praxisseminar „Atem- und Körperpsychotherapie“ 2023 in Freiburg

Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Was wäre, wenn ich so in Ordnung bin, wie ich bin?

Selbstakzeptanz: Entwicklung von Grosszügigkeit, Zuneigung und liebevoller Güte über die Kultivierung unserer Herzenskraft

Was geschieht, wenn wir in der Entwicklung unseres Spürbewusstseins fortschreiten? Wir sehen immer klarer, wer wir sind und wer wir nicht sind. Das hat ein enormes Potential, denn wir können dann aufhören jemand zu werden, der wir nicht sind.
Wie gehen wir jedoch mit den Schattenseiten, mit dem, was uns an uns selbst nicht gefällt, um? Hier erfahren wir uns im Selbstgespräch oft als vergleichend, ablehnend oder kritisch bis aggressiv verurteilend: „Das kannst du nicht, schon wieder, immer noch, wann lernst du es denn endlich“ sind Beispiele für vehemente Selbstablehnung, für den Selbsthass, auf den wir unvermutet stoßen können.

In diesem Seminar geht es um die Anwendung vieler bekannten und neuen Ressourcen für Praxis und Alltag, mit denen wir zu einem liebevolleren Umgang mit uns selbst finden, auch wenn uns das vorerst als unmöglich erscheint.

- Erweiterung und Vertiefung der Wahrnehmung des Fühlens, Empfindens und Bewegens
- Verankern von Gefühlen in der Empfindung
- Abgrenzung nach Außen als allgemeine Ressource, nach Innen gegen die Überflutung mit Gefühlen und mit negativen Introjekten
- Verlagerung der Aufmerksamkeit, Wechsel des Fokus, willkommen heißen und weiterziehen lassen
- Wechsel zwischen Sympathikus zu Parasympathikus
- Offenheit, Berührbarkeit, Verletzlichkeit, Weichheit und Resonanz, Rezeptivität, Raum- und Feldwahrnehmung, tiefes Hören
- Herzzentrum, Herzatem und Tonglen
- Vertrauen in seine Ressourcen
- Die Sache mit der Perfektion…

Beginn	Freitag 10. Feb. 2023	09.30 - 12.30h, 14.30 - 17.00h
	Samstag	09.30 - 13.00h, 15.00 - 18.00h
Ende	Sonntag, 12. Feb. 2022	09.30 - 13.00h

Kursort: Atempraxis Stefan Bischof, Lise-Meitner-Str. 10d, 79100 Freiburg
Kosten: € 400,-
Anzahlung: € 150,- auf das Konto von Stefan Bischof
IBAN: DE80 6805 0101 0001 4687 37;
SWIFT-BIC: FRSPDE66.
Für die Schweiz: Bitte per SEPA-Überweisung in Euro auf das o.g. Konto.
Der Rest kann bar zu Beginn des Kurses bezahlt werden.

Bitte gebt mir bald Bescheid, wenn Ihr am Seminar teilnehmen wollt.

Ich freue mich und sende Euch meine besten Grüße

Tel.: +49 (0)761 - 33950
Fax: +49 (0)761 - 33960
Lise-Meitner-Str. 10d
D-79100 Freiburg i.Br.
Web: www.atempsychotherapie.de
Email: stefan.bischof@atempsychotherapie.de