

Psychiatrie mit Herz

Ein Workshop zur Selbstwahrnehmung

Kurs Nr. S583

Voraussetzungen zur Teilnahme:

Maximal 8 Personen braucht es, die die Bereitschaft aufbringen, während der Übungen zwischen 10 und 25 Minuten bei geschlossenen Augen mit innerer Achtsamkeit zu arbeiten und die Offenheit, im Austausch in der Gruppe die Erfahrungen auszuwerten, damit wir voneinander und miteinander lernen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen sind für jede Person geeignet

Termin: Donnerstag den 22. Juni 2023 in der Zeit von 09:00 - 17:00 Uhr

Auch in unserer Arbeit können uns Dinge bereits „am Herzen liegen“ oder wir nehmen sie uns vielleicht „zu Herzen“. Wir nehmen auf, wenn Menschen ihr „Herz ausschütten“, aus „ihrem Herzen eine Mördergrube machen“ und wir erfahren, wann ihnen das „Herz bis zum Halse schlägt“ oder „in die Hose gerutscht“ ist, denn viele von ihnen „tragen ihr Herz auf der Zunge“.

Wenn wir offen- und warmherzig arbeiten, ist es sinnvoll, den eigenen Herzraum gut zu kennen, um sich sicher darin zu bewegen, denn das Herz ist auch verletzlich.

Jenseits unserer alltäglichen Redewendungen befasst sich die Psychokardiologie mit den Wechselwirkungen von psychischer Belastung und Herzerkrankungen. So, wie Stress und Anspannung in eine depressive Erkrankung einmünden können, kann über andauerndem Stress auch ein Herzleiden entstehen bis hin zum „Broken-Heart-Syndrom“.

Inhalt:

- Angeleitete Übungen zu innerer Wahrnehmung von Herzqualitäten
- Geführte Visualisierung – Arbeit mit inneren Bildern
- Herzübungen zum Auflösen von persönlichen Spannungen mit anderen Menschen
- Paararbeit (Einführung in die Methode des Sensing)

Die Teilnehmenden werden mit eigenen Qualitäten vertraut, üben den Selbstaussdruck und schärfen die Achtsamkeit für sich selbst und für andere Menschen. Die vorgestellten Übungen können Selbstheilungsprozesse unterstützen. Die Anleitungen gibt es in Schriftform; ergänzend Information über physiologische Zusammenhänge zur Wirksamkeit.

Dozent: **Frau Hiltrud Kulwicki:** Dipl.- Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; ausgebildet in Verhaltenstherapie und biodynamische Körperpsychologie, Die BRÜCKE Lübeck und Ostholstein gGmbH.

Zielgruppe: An dieser Art der Selbsterfahrung interessierte Personen.

Kosten: € 169,- zzgl. 7% Mwst und inkl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de - **Anmeldeschluss: 08.06.2023**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.bildungimfocus.de