



## Astrid Peacock

ist Körperpsychotherapeutin (Hakomi Institute of Europe) und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Fortbildungen in Trauma- und Paartherapie.

Achtsamkeit heißt für sie, sich neugierig und bewertungsfrei auf das Hier und Jetzt auszurichten und darüber eine unmittelbare Verbindung zu Gefühlen, Gedanken und aufsteigenden Körperempfindungen zu finden. Die Verbindung zu uns im gegenwärtigen Augenblick gibt von innen heraus Orientierung.

## Wer bist Du? – Ein achtsamer Blick

07. - 08.09.2023 (ab 11:00 bis 15:00 Uhr)

Aus dem Tempo, den Routinen und Rollen des Alltags herauszutreten öffnet Räume, sich selbst und anderen mit Offenheit und Neugier zu begegnen. In diesem Seminar lernen Sie neue Seiten von sich kennen und entwickeln ein Bewusstsein und Verständnis dafür, wie sich Ihr Leben auf der Basis früherer Erfahrungen in der Gegenwart organisiert.

Im Zustand nach innen gerichteter Aufmerksamkeit zeigen sich Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Wir beobachten, welche inneren Automatismen am Werk sind. Dazu nutzen wir die Weisheit des Körpers, der einen direkten Zugang zu unserem Unbewussten bietet. In kleinen Gruppen bieten wir den Rahmen für Erkundungsreisen im Hier und Jetzt. Studieren Sie dabei in gemeinsam gestalteten Räumen die Landkarte, die Ihre Alltagserfahrung prägt. Dabei entstehen Resonanz und eine reichhaltige Erfahrung.

### Für wen?

Ob privat Interessierte, Interessierte aus einem oder verschiedenen Unternehmen. Von sechs bis zwölf Personen.

### Ziele

Sich selbst auf tieferen Ebenen verstehen – Selbstmitgefühl statt Selbstbeurteilung. Einen frischeren Blick auf die Welt – mehr Verbindung zum eigenen Fühlen. Selbstanbindung und Vertrauen stärken.

### Wege der Vermittlung

Achtsamkeitsorientierte Experimente und Selbsterforschung, spielerische Übungen in einer freundlichen, weitmöglich wertfreien Atmosphäre, Gegenwärtigkeit schulen, eigene Handlungsspielräume vergrößern, kurze Impulse zu Körpererfahrungen zur Wirkung von Achtsamkeit mit Übungen über deren Wirkung, Reflexionen über eigene Erfahrungen.

Seminargebühr: EUR 293,-

Unterkunft/Verpflegung/Raumpauschale: EUR 198,- im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage)