

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Seminar *Wie man aufhört, den Kontakt zu sich selbst zu vermeiden* vom 11.-14.6. 2026 in Besandten an. Mir ist bewusst, dass die Arbeit mit AIM kein Ersatz für medizinische oder psychiatrisch-/ therapeutische Behandlung ist und ich in Selbstverantwortung daran teilnehme.
Die Anzahlung von € 30,- habe ich beigelegt / o überweise ich nach Erhalt der Bankdaten.

Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Email

Das Seminar wurde mir empfohlen durch:

.....

.....
Datum, Unterschrift

Storno-Regelungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei einem Rücktritt vom Seminar bis 14 Tage vor Beginn die Anmeldegebühr einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, wenn nicht ein anderer Teilnehmer den Platz übernehmen kann.

Adresse

Sabeth Kemmler
Trachenbergring 8, 12249 Berlin

Zeiten

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026 18 Uhr
Ende: Sonntag, 14.06.2026 14 Uhr

Ort

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz). Ein denkmalgeschützter Hof direkt am Elbdeich, mit Fachwerk und Reetdach.

Kosten

380,- € bei Anmeldung bis 13.2.2026,
danach 420,- €. Die Anzahlung von 30,- € wird
mit dem Gesamtpreis verrechnet. Zzgl.
Übernachtung und Verpflegung, verschiedene
Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen.
Falls jemand aus finanziellen Gründen zögern
sollte, sich anzumelden, bitte sprechen Sie mich
an. Wir finden eine Lösung.
Maximale Teilnehmerzahl zwölf Personen.

Information

Sabeth Kemmler, Tel. 030 / 775 56 65
post@sabethkemmler.de
www.sabethkemmler.de

Anmeldung

Anmeldung bitte online oder mit
nebenstehendem Anmeldeformular an:
Sabeth Kemmler,
Trachenbergring 8, 12249 Berlin.
Die für die Anzahlung nötigen Bankdaten
schicken wir Ihnen zu.



**Schule für Achtsamkeit
und Traumakompetenz**

Wie man damit aufhört, den Kontakt zu sich selbst zu vermeiden



Ganzheitliche, körperorientierte
Methode zur eigenen Anwendung

11.-14. Juni 2026

Sabeth Kemmler, Besandten

Die Methode AIM

- Awareness of Inner Movement
- Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode
- engl. aim: Ziel und Absicht.

Die Methode steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Atem- und Körpertherapieverfahren. Sie ist traumasensibel und fördert Traumakompetenz.

AIM ist für die Selbstanwendung entwickelt und kann als Werkzeug in der Psychotherapie verwendet werden.

Seminarteilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung und das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen.

Es wird eine zweistufige Ausbildung zum/zur AIM Dozent/in angeboten (Practitioner und Master). Bei Interesse senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.

Leitung: Sabeth Kemmler

Gründerin von AIM. Psychotherapie (HPG).



Seit 1995 Einzelarbeit, Seminare, Supervision, Ausbildung. Aus- und Weiterbildung bei Demian zur Strassen, Michaela Huber, Dr. William R. Emerson u.a. Vorstandsmitglied der DGTD, Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation.

In Kontakt kommen mit mir selbst

Welche Gewohnheiten haben wir entwickelt, um uns nicht zu spüren?

Aus dem Kontakt zu gehen ist Schutz.

Brauchen wir diesen Schutz noch?

In uns wohnt eine tiefe Sehnsucht danach, wir selbst zu sein. Wie können wir uns von ihr führen lassen? Oft haben wir unsere Vermeidungsmechanismen als Kind entwickelt und spüren sie kaum noch.

Seminarinhalt

- Wie kann Entspannung den Körperpanzer schrittweise auflösen?
- Wie vertieft frei fließender Atem die Wahrnehmung auf entspannte Weise?
- Wie stärken wir Verständnis und Sicherheit, wenn Angst spürbar wird?
- Wie können wir alle inneren Anteile bedingungslos wertschätzen?
- Kann man mit Schmerzen, Angst, Wut, Fühllosigkeit, mit jeder Erfahrung stimmig umgehen?
- Wie macht man sich mit der neuen Freiheit vertraut, wenn das Bedürfnis nach Kontrolle abnimmt und wir uns immer mehr spüren?

In challenging times, deepen presence.

In herausfordernden Zeiten vertiefe deine Präsenz. Eckhart Tolle

Teilnehmerstimmen

Mit AIM habe ich gelernt, mich selbst besser wahrzunehmen und besser zu begreifen. Es macht Sinn, wie ich bin! Ich habe auch gelernt, Stück für Stück die Altlasten aufzulösen, die sich in meinen Alltag drängten und mir das Leben schwer machten.

Axel Neugebauer (64), Studienrat a. D.

AIM führt mich zu mir und in die Freiheit - weil ich entscheiden kann, was ich tue. Ich lerne, bewusst mit mir umzugehen. Zu spüren, was ich will und auch zu sagen und zu tun, was ich will.

Susanne (43), Sozialpädagogin

Vielen Dank, dass du uns immer wieder auf so eine wundervolle, heilsame Entwicklungs-Reise in unser Innerstes gehen lässt und uns so hilfreich und achtsam begleitest.

Ruth

Eine intensive, starke Praxis, die die neuesten Einsichten der Psychologie, der Verhaltenswissenschaften und Sozialwissenschaften kombiniert. Eine Methode, die es uns erlaubt, ein menschliches Wesen zu werden das atmet, fühlt und sich ausdrückt, mit Akzeptanz und dem Wunsch, zur Welt beizutragen.

Marian, Niederlande, sozialwiss. Forschung
Senior Research Transition Management



Bild: muecl/aboutpixel.de