

### **Teilnehmerstimmen**

*Mit AIM habe ich gelernt, mich selbst besser wahrnehmen 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, 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

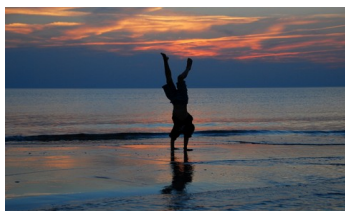
*Eine intensive, starke Praxis, die die neuesten Einsichten der Psychologie, der Verhaltenswissenschaften und Sozialwissenschaften kombiniert. Eine Methode, die es uns erlaubt, ein menschliches Wesen zu werden das atmet, fühlt und sich ausdrückt, mit Akzeptanz und dem Wunsch, zur Welt beizutragen.*

Marian, Niederlande, sozialwiss. Forschung  
Senior Research Transition Management

*"Frag nicht, was die Welt braucht.  
Frage, was dich lebendig werden lässt,  
und dann geh hin und tu es.*

*Denn was die Welt braucht  
sind Menschen, die lebendig sind."*

Howard Thurman



### **Leitung**

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM. Einzelarbeit, Seminare, Ausbildung. Seit 1995 in eigener Praxis für Achtsamkeit und Psychotraumatheorie (HPG).

Grundausbildung in psychodynamischer Atem- und Körpertherapie und Entwicklung emotionaler Kompetenz nach Komplext trauma bei Demian zur Strassen. Traumatherapeutische Weiterbildung bei Michaela Huber, Dr. William R. Emerson u.a.

Assistenz: Ayla B. Loy, AIM Professional, Klangcode-Therapeutin, Weg-Begleiterin, Weise Frau

### **Seminarzeiten**

Anreise am Freitag, 21.07.2023, Eintreffen ab 18 Uhr. Seminarbeginn am Sonnabend, 22.07.2023 um 9.30 Uhr, Ende am Sonnabend, 29.07.2023 um 12 Uhr. Wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag. Seminarzeiten: Sonntag bis Freitag 9.30-13, 16-18 und 19-max. 21 Uhr. Am Mittwoch freier Nachmittag und Abend.

### **Seminarort**

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz). Ein denkmalgeschützter Hof direkt am Elbdeich, mit Fachwerk und Reetdach. Maximale Teilnehmerzahl acht Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

### **Seminarerosten**

Seminargebühr: 985,- €, Frühmeldepreis (bis 26.05.23): 895,- €. Zzgl. Übernachtung und Verpflegung, verschiedene Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen.

### **Information & Anmeldung**

Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular oder online über [www.sabethkemmler.de](http://www.sabethkemmler.de)  
Anzahlung 185,-€. Weitere Informationen:  
Tel. 030/775 56 65, [post@sabethkemmler.de](mailto:post@sabethkemmler.de)



**Schule für Achtsamkeit  
und Traumakompetenz**

## Inner Work



## Traumakompetente Achtsamkeit als Werkzeug und Weg

21.-29. Juli 2023

Besandten an der Elbe

AIM Professional Training

## **Traumakompetente Achtsamkeit als Werkzeug und Weg**

Wie können wir in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein freundliches, offenes Herz bewahren?

Wie können wir unseren lebenszugewandten, freudigen und starken Wesenskern befreien?

Achtsamkeit und Mitgefühl, vor allem mit uns selbst, sind Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit, das legen neueste Studien nahe. Und sie sind erlernbar.

Im Seminar wird ein Übungsprogramm zur Entwicklung von Achtsamkeit, Selbstliebe und Traumakompetenz vermittelt, erprobt im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und in der Psychotherapie. Es enthält praktische Anleitungen für die Entwicklung eines dauerhaften Empfindens unseres Selbstwertes.

Geeignet u.a. bei Neigung zu Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen. Hilfreich in der Stressbewältigung und zur Burn-Out-Prophylaxe.

Leicht verständliche und wirkungsvolle Übungen bieten einen praktischen Ansatzpunkt, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, mit schwerem Leid umzugehen und unsere Kreativität freizusetzen.



### **Seminarinhalt**

- Schulung der Achtsamkeit
- Empowerment – handlungsfähig werden, Ohnmacht überwinden
- Selbstwertgefühl und Selbstliebe aufbauen
- Embodiment - im Körper zu Hause sein
- Aufbau einer achtsamkeitsbasierten, zuverlässigen emotionalen Kompetenz
- Grundlagenwissen über Trauma
- Umgang mit Belastungserfahrungen und Traumafolgen
- Die eigene Fähigkeit, Freude zu empfinden, konsequent erweitern
- Die Seven Basic Skills der AIM - Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- 6 Austauschsitungen mit Supervision
- Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf)

### **Voraussetzungen**

- Selbständiges Üben von AIM setzt voraus, dass man seinen Alltag ausreichend gut selber managen kann.
- Erforderlich für eine erfolgreiche Seminar- teilnahme sind weiterhin: Neugier und Offenheit, die Bereitschaft, sich auf sich selber einzulassen und gut von sich selbst zu denken, Fragen zu stellen, kritisch zu sein, Verbindlichkeit und Verantwortlichkeit. Dazu die Bereitschaft, zu Hause für sich sowie in Lernpartnerschaften zu üben.
- Eine praktische Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch von mindestens zwei Einzelsitzungen.

AIM steht für *Awareness of Inner Movement*, für Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode und für engl. *aim*: Ziel und Absicht. Die Methode steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren.

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

Dieses Intensivseminar ist Bestandteil der zweistufigen Ausbildung zum/zur AIM- Professional (Practitioner und Master). Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.