

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 machen.

Axel Neugebauer (64), Studienrat a. D.

AIM führt mich zu mir und in die Freiheit - weil ich entscheiden kann, was ich tue. Ich leme, 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

Bildquelle Titelbild: www.aboutpixel.de

Organisatorisches

Anreise am Freitag, 9.10.2026 ab 18 Uhr.
Beginn: Sonnabend, 10.10.2026 um 9.30 Uhr
Ende: Sonnabend, 17.10.2026 um 12 Uhr.
Maximale Teilnehmerzahl zwölf Personen.
Assistenz: Susanne Sinn, Diplompädagogin, AIM Practitioner



**Schule für Achtsamkeit
und Traumakompetenz**

Seminarort

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

Kosten

Seminargebühr: 985,- €, Frühanmeldepreis (bis 16.08.26): 895,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung, verschiedene Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen. Falls jemand aus finanziellen Gründen zögern sollte, sich anzumelden, bitte sprech mich an. Wir finden eine Lösung.

Information & Anmeldung

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

Voraussetzungen für die Teilnahme

Fähigkeit zur Selbstverantwortung
Wenn wir uns noch nicht kennen, verabreden Sie bitte ein kurzes Kennenlerngespräch mit mir.

Reclaiming Your Power



Stress und Trauma bewältigen



9.-17. Oktober 2026

AIM Refugium, Besandten an der Elbe

AIM Intensivseminar I

Stress und Trauma bewältigen: Reclaiming Your Power

Wie können wir Belastungserfahrungen so verarbeiten, dass wir Leichtigkeit und Kraft zurückgewinnen?

Wie nehmen wir Kontakt zu unserem lebensfrohen Wesenskern auf?

Im Seminar wird eine Methodik zur Entwicklung von Selbststeuerung, Selbstliebe und Traumakompetenz vermittelt. Das Selbstwertgefühl verbessert sich.

Leicht verständliche, effektive Übungen helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, leidvolle Erfahrungen zu bewältigen und unsere Kreativität freizusetzen. Die Methode kann selbstständig angewendet werden, auch direkt in Krisensituationen.

Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf).

Hilfreich in der Stressbewältigung und zur Burnout-Prophylaxe. Geeignet bei Neigung zu übermäßiger Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen.

Dieses ist das erste von insgesamt sechs einander ergänzenden Intensivseminaren.



Zentrale Elemente:

- Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- Atemarbeit
- Entspannung
- Embodiment
- Selbstliebe
- Traumakompetenz
- 6 Austauschsitzungen mit Supervision

Wissensvermittlung:

- Grundlagenwissen über Trauma
- Die Seven Basic Skills der Methode AIM in Theorie und Praxis: die vollständigen Grundlagen für die selbstständige Anwendung

Die Methode

AIM steht für:

- 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 Körper- und Atemtherapieverfahren.

Sie ist für die Selbstanwendung entwickelt und dient als Werkzeug in der Psychotherapie. 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.