

### **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.*

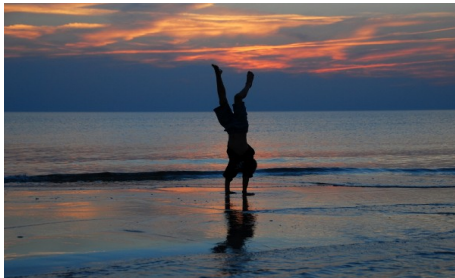
Axel Neugebauer, Studienrat a. D.

*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

*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 Psychotherapie (HPG).

Grundausbildung in psychodynamischer Atem- und Körpertherapie und Entwicklung emotionaler Kompetenz nach Komplextrauma bei Demian zur Strassen. Traumatherapeutische Weiterbildung bei Michaela Huber, Dr. William R. Emerson u.a.  
Assistenz: Inga Vietzen, AIM Professional, kreative und schreibtherapeutische Methoden, Audiodeskriptionen.

### **Seminarzeiten**

Anreise am Karfreitag, 29.03.2024, Eintreffen ab 12 Uhr. Seminarbeginn um 14.30 Uhr. Ende am Ostermontag, 01.04.2024 um 12 Uhr.

Seminarzeiten: Freitag 14.30-17 Uhr und 19- max. 21 Uhr, Samstag und Sonntag 10-13 Uhr, 16-18 Uhr und 19-max. 21 Uhr, Montag 10-12 Uhr.

### **Seminarort**

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

### **Seminarkosten**

Seminargebühr: 420,- €, Frühmeldepreis (bis 04.03.2024): 390,- €. 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 90,-€. Weitere Informationen:  
Tel. 030/775 56 65, [post@sabethkemmler.de](mailto:post@sabethkemmler.de)



**Schule für Achtsamkeit  
und Traumakompetenz**

## Osterseminar



## Spirituelle Ressourcen im Umgang mit Belastungserfahrungen

29. März - 1. April 2024  
Besandten an der Elbe

## **Spirituelle Ressourcen im Umgang mit Belastungserfahrungen**

Spiritualität ist eine Dimension unserer menschlichen Existenz.

Spiritualität hilft uns, Sinn in unserem Leben zu erkennen. Sie lässt uns mitten im Alltag das Besondere, das Heilige finden. Sie erinnert uns daran, dass wir Teil von etwas Größerem sind. Durch sie spüren wir auch das Vertrauen, dass wir etwas Wichtiges zu geben haben.

Unverarbeitete Belastungserfahrungen können die uns innewohnende Spiritualität verschütten, unser Urvertrauen stören und uns in spirituelle Not bringen.

Feiertage wie Ostern eignen sich besonders, um Fragen zu stellen: Welche spirituellen Möglichkeiten und Ressourcen gibt es? Welche entsprechen uns, welche ermutigen uns, welche machen uns freier? Welche verstärken Angst und Ohnmacht? Haben wir spirituelle Vernachlässigung oder spirituelle Gewalt erlitten? Wie können wir eine selbstbestimmte Spiritualität entwickeln?

Menschen, denen nicht klar ist, dass sie über ihre Spiritualität selbst verfügen dürfen, können ihre Sichtweisen nicht frei wählen und giftige Ressourcen, die ihnen schaden, nicht aufgeben.



Bild: muel/aboutpixel.de

"Ich habe der Wahrheit in die Augen geschaut - es war Liebe auf den ersten Blick."

(Milovan Vitezovič)

Wenn wir uns aufmachen, unsere Spiritualität zurückzugewinnen und weiter zu entwickeln, kann das unverarbeitete Traumamaterial in uns ansprechen, sowohl eigenes als auch transgenerationales und kollektives.

Welche spirituellen Ressourcen unterstützen die Integration von Belastungserfahrungen? Wie kann man sie einsetzen?

Diesen Fragen und weiteren widmet sich das Seminar.

Die thematische Arbeit wird begleitet von der Praxis der traumakompetenten Achtsamkeit.

## **Seminarinhalt**

- Mit der eigenen Spiritualität vertrauter werden
- Spirituelle Autonomie entwickeln
- Spirituelle Ressourcen bewusst einsetzen
- Sinn finden
- Übung von Präsenz, Atembewusstsein und nicht-wertendem Erforschen
- Erprobung ausgesuchter buddhistischer, christlich/mystischer und naturverbundener spiritueller Ressourcen
- Grundlagen und Feinheiten der traumakompetenten Achtsamkeit
- Die Seven Basic Skills der AIM - Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- Austauschsitungen mit Supervision

AIM steht für *Awareness of Inner Movement*, für Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode und für engl. *aim*: Ziel und Absicht.

Die Methode steht in der altöstlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren.

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