

Teilnehmerstimmen

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

Ich kann besser wahrnehmen, um was es wirklich geht. In der menschlichen Kommunikation zwischen den Zeilen lesen. Meine Bedürfnisse und die von anderen erkennen und ernst nehmen und Beziehungen liebevoll ausrichten.

Nina (28), Doktorandin

Seit dem Intensivseminar komme ich schnell auf ein höheres Energieniveau, bleibe dadurch im Kontakt mit mir und verliere mich dann nicht so in einer stressauslösenden Situation.

Bernd (54), Coach

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, sozialwissenschaftl. Forschung, Senior Research Transition Management



Seminarzeiten

Beginn am Freitag, 10. Juni 2022, um 18 Uhr,
Ende am Sonnabend, 18. Juni 2022, um 12 Uhr
(wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag).
Seminarzeiten: Sonntag bis Freitag 9.30-13 Uhr,
15.30-18 und 19-(max.) 21 Uhr.

Seminarort

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz).
Ein wunderschöner alter Bauernhof am Deich, mit
Fachwerk und Reetdach. Maximale Teilnehmerzahl
zehn Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Die
aktuellen Corona-Bestimmungen werden berücksichtigt.

Seminarkosten

Seminargebühr: 935,- €, Frühmeldepreis (bis
22.04.2022): 845,- €.
Zzgl. Übernachtung und Verpflegung, verschiedene
Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen.

Leitung

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM. Einzelarbeit,
Seminare, Ausbildung. Seit 1995 in eigener Praxis für
Achtsamkeit und Psychotraumathepie (HPG).
Grundausbildung in psychodynamischer Atem- und
Körpertherapie und Entwicklung emotionaler
Kompetenz nach Komplextrauma bei Demian zur
Strassen. Weiterbildungen bei Michaela Huber, Dr.
William R. Emerson, Tom Kenyon, Gangaji, Marshall
Rosenberg, Joanna Macy, Daniel Siegel u.a.
Assistenz: Barbara Seelos, AIM Professional, Pädagogin,
Kunsttherapeutin

Information & Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden und 145,-€ anzahlen.
Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular oder
online über www.sabethkemmler.de
Tel. 030/775 56 65, post@sabethkemmler.de



**Schule für Achtsamkeit
und Traumakompetenz**

"Wo ein Wille ist ..."



Ziele Verwirklichen

10. - 18. Juni 2022 mit Sabeth Kemmler
in Besandten an der Elbe, Brandenburg

AIM Professional Training

"Wo ein Wille ist ..." - Ziele verwirklichen

- Was will ich wirklich? Was will ich tun mit meinem Leben?

- Wie entscheide ich leichter über die vielen Alltagsfragen?

- Was macht mich eigentlich zufrieden?

- Wenn ich mich auf den Weg mache - was blockiert mich, lähmt mich, lenkt mich ab? Wie gehe ich damit um? Was hilft mir? Welche Unterstützung fehlt mir? Welche Schritte will ich machen?

Den eigenen Lebenssinn zu entdecken und ihm zu folgen setzt eine Menge Kraft frei. Und bei all den Entscheidungen des Alltags möglichst im Einklang mit sich selbst zu sein, macht das Leben leichter.

AIM steht für Awareness of Inner Movement und gleichzeitig für engl. aim: Ziel und Absicht. Die Anwendung von AIM hilft, uns darüber bewusst zu werden, wonach unser Herz sich sehnt, im Großen und im Kleinen. Aus uns selbst heraus entstehen Orientierung und Kraft.

Seminarinhalt

- Selbstwertgefühl und Selbstliebe stärken
- Herzenswünsche wahrnehmen
- Die Empfangsbereitschaft stärken
- Frustrationstoleranz und Gleichmut
- Selbstsabotage erkennen und entmachten
- Das einfache Dasein genießen
- Aufbau einer umfassenden emotionalen Kompetenz
- Umgang mit Belastungserfahrungen und Traumata



- Integrative Atem- und Körperarbeit
- Die Seven Basic Skills der AIM-Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- Grundlagen und Feinheiten der Prozessbegleitung mit AIM
- 6 Austauschsitungen mit Supervision
- Wie man eine AIM-Kurzeinführung gestaltet
- Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (auf Wunsch)

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in AIM, z.B. durch den Besuch von mindestens zwei AIM-Einführungssitzungen.

AIM steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren. Die Methode ist traumakompetent. So manche Traumafolgen lassen sich damit schrittweise auflösen. (AIM ersetzt keine Traumatherapie.) Die Methode kann jederzeit selbständig angewendet werden, im Alltag genauso wie in Krisensituationen. Seminarteilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung und das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen.

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

Zum Weiterlesen:

- Martha Beck, Das Polaris Prinzip. Entdecke, wozu du bestimmt bist - und tue es!
- Barbara Sher: Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will.
- Dies.: Wishcraft. Lebensträume und Berufsziele erkennen und verwirklichen.
- Julia Cameron: Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität.
- Daniel (Siegel, Mindsight. Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation.
- Tara Brach, Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude