

SELBST - Sein

4 Wochen Innere Anteile kennenlernen / IFS

4 Gruppentreffen in kleiner Gruppe (max. 4-6 TN) in Präsenz
+ 2 IFS-Einzelsitzungen innerhalb von 4-6 Wochen

In diesem Gruppenformat werden, gerahmt von Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis, die theoretischen Grundlagen der Inneren Telearbeit nach dem IFS-Modell als Einführung in diesen Ansatz vermittelt und IFS-Meditationen für die Praxis angeleitet.

In unserem Alltag sind wir ständig in Kontakt mit unterschiedlichsten Ausformungen unseres Erlebens, in Form von Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und oft auch eingefahrenen Verhaltensweisen, die uns häufig mehr schaden als guttun. Wir können auch sagen: mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen.

Um diese inneren Anteile besser zu verstehen, sie kennenzulernen und ihnen freundliche mitfühlende Aufmerksamkeit zu schenken, damit sie sich im besten Fall entspannen und transformieren können, brauchen wir Kontakt zu unserer SELBST-Energie.

In dieser Übungsgruppe werden wir Raum haben und in uns schaffen, um mit angeleiteten IFS-Meditationen unseren Persönlichkeitsanteilen fürsorglich zu begegnen.

In Verbindung mit unserem **SELBST Sein** zu können, eröffnet die Möglichkeit einer mitfühlenden wertschätzenden Zuwendung zu Anteilen, die uns sonst häufig mit Anspannung, Angst, Wut und Überforderung überfluten können.

Die IFS-Meditationen sind ein Weg, Zugang zu inneren Anteilen zu finden.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, im geschützten Rahmen gemeinsam zu üben und sich über die Erfahrung auszutauschen und mehr Zugang zum inneren Erleben, zu unseren Teilen zu bekommen.

In den beiden Einzelsitzungen werde ich Dich unterstützen, die Verbindung zu Dir/Deinem SELBST zu stabilisieren und Dich mit Deinem persönlichen Thema durch einen IFS-Prozess begleiten.

Was Dich erwartet

- Ein sicherer Raum und Rahmen für ein authentisches Sein in einer kleinen Gruppe (max 6 TN)
- Theoretische Grundlagen und Meditationen aus Achtsamkeits- MSC- und IFS-Praxis
- Viel gemeinsames Üben und Austausch
- Integration formeller und informeller Praxis in den Alltag
- 2 begleitende IFS-Einzelsitzungen 1:1 in Präsenz

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben, ein Einstieg ist i.d.R. alle 2 Wochen flexibel möglich

Ort

Chausseestraße 110 - 1, 10115 Berlin

Kosten für 6 Termine (4 x Gruppe + 2 x Einzelsitzung + Mat.)

360 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, IFS-Therapeutin i.W. Achtsamkeitstrainerin (MSC und MBSR senior teacher), Time To Think-Coach + Thinking Partnership Teacher

Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin