

familylab – Weiterbildung

»Achtsamkeit im Kontakt mit sich und anderen«

3-tägiger Workshop mit Mirjam Baumann-Wiedling
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte
in STUTTGART, 17. bis 19. Mai 2019

Achtsamkeit mit uns selbst und anderen ist eine wichtige Voraussetzung für Kontakt. Damit dieser gelingt, müssen wir uns einfühlend fühlen können, zunächst in uns und dann in den anderen. Erst wenn wir in Kontakt und in Beziehung mit uns selbst sind, können wir auch authentische und ehrliche Beziehungen mit anderen führen.

Achtsamkeitsübungen helfen die Kluft zwischen dem, was wir bereits theoretisch wissen, und unserem praktischen Handeln im Alltag zu verringern. Sie unterstützen uns dabei, unsere Kenntnisse über gelingende Beziehungen in die Praxis umzusetzen. Im Stressmodus steht uns dieses neue Wissen meist nicht zur Verfügung. Oft tut uns hinterher leid, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten haben, und wir kritisieren uns dann auch noch dafür, weil wir unserem eigenen Anspruch nicht gerecht werden. Da Achtsamkeitsübungen die Selbstwahrnehmung und die Verbindung zu uns selbst stärken, trainieren wir damit auch unser inneres „Frühwarnsystem“, das wir brauchen, um unsere automatischen Reaktions- und Verhaltensmuster rechtzeitig wahrzunehmen und auszusteuern. Denn erst dann können wir wieder freier wählen, wie wir uns verhalten wollen. Mit der Zeit lernen wir, uns selber und damit auch unsere Kinder in schwierigen Situationen besser zu begleiten sowie authentische Beziehungen mit Erwachsenen zu führen.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet in Beziehung sein. Mit uns selbst, mit unserem Gegenüber, mit allem, was uns im jeweiligen Moment im Innen und im Außen bewusst wird, egal ob es angenehm oder unangenehm ist. Und dies alles anzuerkennen und so anzunehmen, wie es gerade ist. Damit ist nicht gemeint, dass wir mit allem einverstanden sein, resignieren oder alles mit uns selbst ausmachen sollen. Im Gegenteil, wenn wir den Moment voll und ganz so annehmen, wie er ist, können wir den Herausforderungen im Alltag mit größerer Klarheit und Weisheit begegnen und unser Leben entsprechend gestalten.

Elemente dieses Workshops sind verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) verbunden mit aktuellen Erkenntnissen aus der Psychologie und Stressforschung.

Meine persönliche Motivation:

Das Thema Achtsamkeit hat mein gesamtes Leben um eine wichtige Dimension bereichert: Das Gehaltensein auch in schwierigen Situationen. Es macht mir große Freude andere Menschen auf diesem Weg zu inspirieren.

Rückmeldungen:

»Der Wochenend-Workshop hat sich angefühlt wie eine besondere Reise zu mir selbst. Durch die entspannte Wohlfühl-Atmosphäre und die Offenheit der Seminarleiterin entstand schnell eine vertrauensvolle Basis für einen spannenden Austausch zwischen allen Teilnehmerinnen. Die Seminarleiterin ging sehr feinfühlig auf unsere Anliegen ein und stimmte ihre Übungen und Theorieeinheiten ganz flexibel auf uns ab.«

»Mir hat der Workshop sehr viel gebracht, da ich gerade mit dem Thema „Achtsamer Umgang mit Kleinkindern“ beschäftigt bin und ich habe sehr viele Impulse bekommen. Das Thema Achtsamkeit wurde sowohl theoretisch als auch im praktischen Erleben sehr gut vermittelt. Vor allem war ich beeindruckt von der persönlichen Präsenz der Seminarleiterin uns Kursteilnehmerinnen gegenüber. Durch den Workshop ist mir sehr veranschaulicht worden, wofür und wozu Achtsamkeit im täglichen Leben wichtig ist.«

Diese Weiterbildung gilt auch als Supervisionsnachweis für familylab-SeminarleiterInnen.

Literaturempfehlungen:

Jesper Juul, Helle Jensen u.a.: »Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht«
Jon Kabat Zinn: »Im Alltag Ruhe finden«

Mirjam Baumann-Wiedling hat nach ihrem Magisterstudium der Germanistik und Philosophie als Sachbuchlektorin gearbeitet. Nach ihrer Ausbildung zur systemischen Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) wurde sie 2009 familylab-Seminarleiterin. Sie hat die Grundausbildung "Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren" absolviert und sich zur MBSR-Kursleiterin ausbilden lassen (Arbor-Seminare). Mirjam Baumann-Wiedling ist verheiratet, hat drei Kinder (26, 25, 20) und lebt mit ihrer Familie bei München.



Ort: reset – die Gesundheitsmanufaktur, Adlerstr. 31, 70199 Stuttgart.
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Seminarort gut zu erreichen. Er befindet sich in der Nähe des Marienplatzes im Stuttgarter Süden.

Kosten: 350 € inkl. 19% Mehrwertsteuer
Frühbucherrabatt: bis 28. Februar 2019: 290 €
(Pausensnacks sind im Preis inbegriffen)

Für wen: pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte.
Das Seminar wird die Form eines Workshops haben, in dem zwischen Vortrag und Übungen hin und her gewechselt wird. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: mit beiliegendem Anmeldeformular per Post oder Email an:
mirjam.baumann@familylab.de

Zeitplan:

Freitag 17.05.2019, 17.00 – 21.00 Uhr
Ankommen, Kennenlernen, erste Übungen zur Einstimmung

Samstag 18.05.2019, 10.00 – 18.00 Uhr (ca. 1,5 Std. Mittagspause)
Wir wechseln ab zwischen Vortrag, Übungen und Austausch.
Beispiele, Anliegen und Fragen der Teilnehmer sind erwünscht.

Sonntag 19.05.2019, 10.00 – 14.00 Uhr
Wir wechseln ab zwischen Vortrag, Übungen und Austausch.
Schwerpunkt: Wie können wir das Gelernte im Alltag umsetzen?

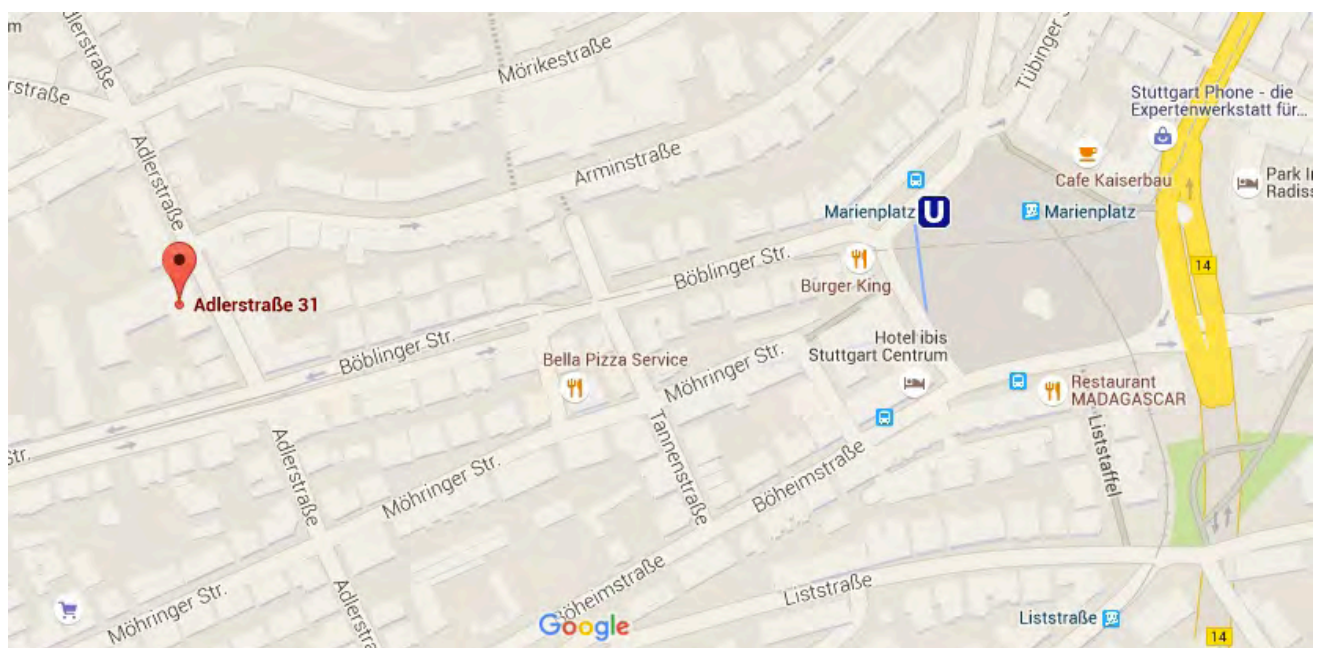
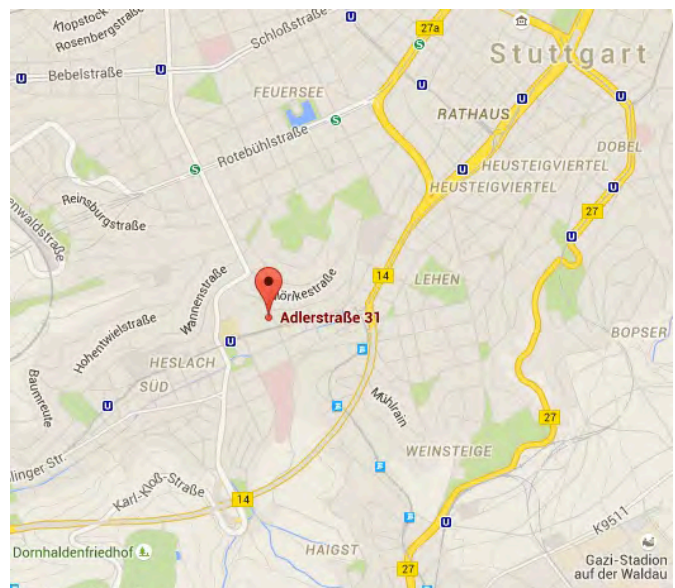
Nähere Informationen:

Mirjam Baumann-Wiedling, Email: mirjam.baumann@familylab.de
Tel. 089 62242840 www.mirjam-baumann.de

Anfahrtsskizze zum Workshop »Achtsamkeit im Kontakt mit sich und anderen« mit Mirjam Baumann-Wiedling in Stuttgart

reset – die Gesundheitsmanufaktur, Adlerstr. 31, 70199 Stuttgart

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: vom Hauptbahnhof mit dem Bus 42 bis Haltestelle Schickhardtschule. Für Autofahrer sind Parkplätze in geringem Umfang in der Nähe vorhanden.

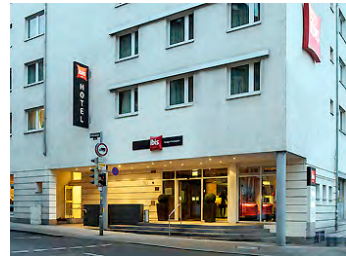


Hotelliste Nähe Veranstaltungsort reset-Stuttgart, Adlerstr. 31

Hotel ibis Stuttgart Centrum

Marienplatz 8-10
70178 Stuttgart
Tel. 0711-120640
eMail: H3284@accor.com
<http://www.accorhotels.com/de/hotel-3284-ibis-stuttgart-centrum/index.shtml>

Einzelzimmer ab € 66,--



Hotel am Wilhelmsplatz

Wilhelmsplatz 9
70182 Stuttgart
Tel. 0711-210240
eMail: info@hotelamwilhelmsplatz.de
www.hotelamwilhelmsplatz.de

Einzelzimmer ab 75,- €



Hotel Hottmann

Möhringerstr. 99
70199 Stuttgart
Tel. 0711-22070229
eMail: office@hotel-hottmann.de
www.hotel-hottmann.de

Einzelzimmer ab 65,- €



City Hotel Stuttgart

Uhlandstraße 18
70182 Stuttgart
Tel. 0711-210810
eMail: ch@bbv-hotels.de
www.cityhotel-stuttgart.de

Einzelzimmer ab 87,- €



Abalon

Zimmermannstraße 7-9
70182 Stuttgart
Tel. 0711-21710
eMail: info@abalon.de
www.abalon.de

Einzelzimmer ab 84,-€



Pension am Heusteig

Heusteigstr. 30
70180 Stuttgart
Tel. 0711-239300
eMail: ph@bbv-hotels.de
www.am-heusteig.de

Einzelzimmer ab 65,-€





Mirjam Baumann-Wiedling
Höhenweg 11
82229 Seefeld

Tel 089 62242840
mirjam.baumann@familylab.de
www.mirjam-baumann.de

familylab - Weiterbildung
Achtsamkeit im Kontakt mit sich und anderen

3-tägiger Workshop mit Mirjam Baumann-Wiedling
für pädagogische Fachleute, Eltern und Interessierte
in STUTTGART, 17. bis 19. Mai 2019

NameJahrgang.....

Adresse PLZ/Ort/Strasse/Haus-Nr

Email

Web-Seite

Tel

Mobil-Tel

Ausbildungshintergrund

.....

Berufserfahrung

.....

Was erwarten Sie sich von diesem Kurs

.....

Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden

Danke für Ihr Interesse!

Mirjam Baumann-Wiedling