



## ATB 1 WORKSHOP

Awareness Through the Body

08. - 09. Juni

### Awareness through the Body

ist eine Methode die darauf abzielt die Komplexität unserer Existenz besser zu verstehen und zu verkörpern, um neue Dimensionen des Selbstausdrucks zu erreichen. Durch verschiedene Aktivitäten, wird die Achtsamkeit, Entspannung und Selbstwahrnehmung sensibilisiert und ein Weg begangen um die Vielschichtigkeit des eigenen Wesens, als auch die äussere Welt auf tiefere Weise wahrzunehmen.

### Die ATB-Workshops

sind zertifizierte Ausbildungsmodule und richten sich an Pädagogen, Therapeuten und Menschen, die an persönlichem Wachstum interessiert sind und/ oder mit Kindern und Erwachsenen arbeiten. In den Workshops wird die Selbstreflexion mit dynamischen und spielerischen Aktivitäten kombiniert, um den Prozess hin zu einer tieferen Selbsterkenntnis und zu erfüllenderen Formen der Selbstregulierung zu erleichtern.

folgende Themen werden erforscht:

- **Aufmerksamkeit und Konzentration**

Was ist Aufmerksamkeit? Was ist die Natur der Aufmerksamkeit? Wir erlernen Übungen zur Entwicklung des Aufmerksamkeitssinns und wie man Aufmerksamkeit bewusst lenken, fokussieren und ausbreiten kann.

- **Die verschiedenen "Ebenen unseres Seins"**

Wir vermitteln einen theoretischen Rahmen und erfahren die zugrundeliegende Idee der "Ebenen unseres Seins" in der Praxis.

- **Atmung**

Übungen, die das Bewusstsein für die Atmung erweitert und Erkundungen wie es die verschiedenen "Seins-Ebenen" beeinflusst.

- **Sinneswahrnehmung**

Explorationen, um die Sinne zu öffnen, zu verfeinern und ihre Wirkung zu beobachten.

- **Entspannung**

Verbesserung der Fähigkeit, bewusst in die körperliche, emotionale und geistige Entspannung einzutreten.

- **Geteilte und fokussierte Aufmerksamkeit**

Introspektive Praxis, um die Existenz eines inneren und äußeren Raums zu erfahren und zu üben, in beiden gleichzeitig präsent zu sein.

- KIENTALERHOF - OAK ROOM, Griesalpstrasse 44 | CH-3723 Kiental
- 08. - 09.06.2024 (Samstag/Sonntag)
- 2-tägiger Workshop Sa von 10:00 - 18:00 Uhr, So von 9:00 - 17:00 Uhr
- Beitrag: 265,- CHF pro TeilnehmerIn (225,- CHF early bird bis 01.05.24)
- Kurssprache: Englisch (mit deutscher Übersetzung bei Bedarf)

Kontakt/Anmeldung:  
quantum@rrseiler.com

● Info: [www.awarenessthroughthebody.de](http://www.awarenessthroughthebody.de) ●