

The background of the image shows several dandelion seed heads in various stages of maturity. Some are still attached to their yellow stems, while others have gone to seed, with their white, feathery pappus fully extended. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm, golden-brown and green tones, suggesting a natural outdoor setting.

DEN RAUM HALTEN,
WENN SCHMERZ UND LEID
AUF ACHTSAMKEIT TREFFEN

mit Heike Alsleben

ONLINE-WORKSHOP FÜR MBI-LEHRENDE VOM 28.03.-30.03.2025

Es ist zutiefst menschlich, dass wir schmerzvollen Erfahrungen ausweichen möchten und uns die Konfrontation damit verunsichern kann. Dieser Online-Workshop ermöglicht dir Raum zu erkunden, was es heißt, als MBSR- oder MBCT-Lehrende*r mit Leid und Krisen konfrontiert werden. Dieses umfasst deinen Umgang mit eigenem Leid und dem Leid der Kursteilnehmenden.

Du erweiterst deine Ressourcen und lernst verschiedene Möglichkeiten kennen, Teilnehmende zu begleiten und zu unterstützen, wenn diese im Kursverlauf Zustände von Dysregulation (z.B. Hyper- oder Hypoarousal), Aversion, unangenehme Empfindungen oder Verunsicherung erleben. Auch das Vorgespräch und der Einsatz eines Krisenfallplan sind Inhalte des Workshops.

Im Workshops erhältst du Kursmaterialien, die dich darin unterstützen, im Anschluss die Inhalte des Workshops weiter zu vertiefen und in deine Kurse und Meditationspraxis einfließen zu lassen.

Bis zum 05.01.2025 beträgt die Teilnahmegebühr 230€ (Frühbucher*innen-Preis), danach beträgt sie 250€.

Heike Alsleben

PS Schicke diese Info gerne an andere Interessierte in deinem Netzwerk!



www.heike-alsleben.de



mail@heike-alsleben.de



[potenzial.achtsamkeit](https://www.instagram.com/potenzial.achtsamkeit)