

Seminarzeiten

Freitag, 23. Juli 2010, Beginn 18⁰⁰ Uhr
Sonntag, 1. August 2010, Ende 12⁰⁰ Uhr

Seminarort

Ein ehemaliger Gutshof, mitten in der Natur gelegen bei Menz, heute ein tibetisch-buddhistisches Zentrum (Nähe Rheinsberg, 50 km nördlich von Berlin; sehr schöne Lage, dafür bescheidener Komfort, z. B. der sanitären Anlagen).

SeminarKosten

Seminargebühr: 1200,- €
Frühanmeldepreis (bis 11.6.10): 965,- €
Auffrischungspreis (bis 11.6.10): nach Absprache.
Ermäßigungen sind möglich; wir bemühen uns, unsere Arbeit allen Interessenten zugänglich zu machen.
Verpflegung & Übernachtung:
Mehrbett-/ Doppelzimmer: 279,- € / 319,50 €
Einzelzimmer: 400,50 €, Zelt, Campingbus: 270,- €

Information & Anmeldung

Sabeth Kemmler, Tel. 030 / 780 95 778
sabeth.kemmler@afi-deutschland.org

Seminarleitung

Sabeth Kemmler, Leiterin von AFI in Deutschland.
*1968 in Berlin. AFI-Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie (HPG) seit 1995.
Staatsexamen in Anglistik und Germanistik.
Weiterbildung in prozess- und praxisorientierter Psychotherapie, gewaltfreier Kommunikation, EFT, The Work und Reiki. Angebot von AFI Einzelarbeit, Ausbildung und Supervision.



Die großen Linden auf dem Hof unseres Seminarhauses
(Foto Titelblatt: fotomax/www.aboutpixel.de)

Aus der Mitte entspringt ein Fluss

Transformation von
Verlassenheit und Selbstentfremdung
AFI Intensivseminar II

Sabeth Kemmler
Menz bei Berlin
23. Juli - 1. August 2010



Angewandte Fähigkeit der Integration
Applied Faculty of Integration
Aplicación de la Facultad Integrativa

Transformation von Verlassenheit und Selbstentfremdung

Viele Menschen machen Erfahrungen von großer Verlassenheit, meist schon als Kinder. Das kann bewirken, dass wir unser natürliches gutes Selbstgefühl verlieren. Wenn wir Gefühle abspalten, weil wir sie nicht verarbeiten können, werden wir uns selber fremd. Verwirrung und innere Blockaden sind die Folge.

Die tiefsten inneren Blockaden, die uns den Zugang zu unserer Mitte rauben, nennen wir bei AFI das „Grundthema“. Das Grundthema ist ein schmerzhafter Komplex aus Gedanken und Gefühlen, die wir normalerweise ins Unbewusste verdrängen. Dazu gehören Urteile wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin wertlos“, „Ich bin schuldig“ oder „Ich bin falsch“. Gedanken, mit denen wir uns in unserem innersten Wesen ablehnen und verneinen.

Ein unerlöstes Grundthema wirkt sich in allen Lebensbereichen hemmend aus. Es stört unsere Liebesbeziehungen und lähmt unsere Tatkraft. Es hindert uns daran, wir selbst zu sein.

Den Strukturen, die sich aus einer Grundthema-Festlegung ergeben, folgen wir zwanghaft und oft ohne es zu wissen. Wir versuchen, fehlendes Selbstwertgefühl durch Leistung zu kompensieren. Wir unterliegen vielleicht der fixen Idee, alles richtig machen zu müssen, oder kämpfen vergeblich gegen tief sitzende Schuldgefühle.

Mit Hilfe von AFI werden die Teilnehmer sich ihres eigenen Grundthemas bewusst und lernen Wege kennen, es Schicht für Schicht aufzulösen.

Bei dieser Aufarbeitung geschieht mit jedem Schritt ein Stück Erlösung. Seelenkräfte werden frei. Wir können uns selbst wieder vertrauen. Und die Kraft, die aus unserer Mitte entspringt, kommt wieder ins Fließen.

Seminarinhalt

- Aufdecken des eigenen Grundthemas
- Schrittweise Integration der darunter liegenden verdrängten Gefühle
- Aufbau eines positiven Selbstgefühls
- Wie man die vom Grundthema verursachten Beziehungsstörungen auflöst
- Die 6 Elemente von AFI in Theorie und Praxis
- Grundlagen der AFI-Prozessbegleitung
- Grundlagen der Traumaheilung mit AFI
- 8 Austauschsitungen mit Supervision
- Bildung von Unterstützungs-Partnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf)

Zum Weiterlesen: „Die innerste Begrenzung und die Geschichte einer Befreiung. Wie die Arbeit mit dem Grundthema begann.“ Ein Artikel von Demian zur Strassen, 12 S., 2005, auf Anfrage gern bei uns erhältlich.

Zur Methode

AFI als Methode setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen. Dazu zählen Atemarbeit, Achtsamkeits-Übungen, Entspannungstechniken, die Schulung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins sowie ausgewählte Techniken der Persönlichkeitsentwicklung.

AFI steht für Angewandte Fähigkeit der Integration (*Applied Faculty of Integration*). Schritt für Schritt integrieren Sie mit AFI auf sanfte Weise abgespaltene Anteile Ihrer selbst. Sie befreien Ihre unterdrückte Lebensfreude. Sie lernen, abgespaltene Gefühle aus vergangenen Erfahrungen (wie tief sitzende Anspannung, Angst oder Wut) zu integrieren und aufzulösen. Dadurch werden Sie im umfassenden Sinne Sie selbst (persönliche Integration). Gleichzeitig fördert AFI zentrale Fähigkeiten für ein gutes Miteinander mit anderen Menschen wie Ehrlichkeit, Kommunikationsfähigkeit und Mitgefühl (soziale Integration).

Dieses Intensivseminar ist Bestandteil der Ausbildung zum/zur AFI-Lehrer/in. Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.

Teilnahmevoraussetzung:

Voraussetzung der Teilnahme am Seminar ist der Besuch von mind. zwei AFI-Einzelsitzungen.