



**Sabeth Kemmler, Leiterin von AFI.**  
**\*1968; AFI-Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie (HPG) seit 1995. Germanistin und Anglistin.**

### **Teilnehmerstimmen**

*Mit AFI habe ich gelernt, mich selbst besser wahrnehmen und besser zu begreifen. Es macht Sinn, wie ich bin! Ich habe auch gelernt, Stück für Stück die Altlasten aufzulösen, die sich in meinen Alltag drängten und mir das Leben schwer machten.*

Axel Neugebauer  
(Studienrat a. D.)

*AFI hat mir geholfen, trotz des alltäglichen Leids, das man auf einer Intensivstation mitbekommt, nicht zu verhärten. Es hat mich befähigt, emotional offen zu bleiben, ohne dabei selbst zu leiden.*

Dr. Ragnhild Dallwitz  
(Fachärztin für Kinder u. Jugendmedizin)

### **Seminarzeiten**

Beginn jeweils am Dienstag um 19<sup>00</sup> Uhr, Ende am Sonntag um 14<sup>00</sup> Uhr. Seminarzeiten Mittwoch bis Samstag 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> und 15<sup>00</sup>- ca. 19<sup>30</sup> Uhr.

### **Seminarort**

Praxis am Bosepark, Bosestr. 40, 12103 Berlin, U6 Bhf. Alt-Tempelhof. VH linker Aufgang, 3. Stock. Bitte bequeme Kleidung tragen.

### **Seminarkosten**

Teil 1: 650,- €, Teil 2: 650,- €, Teil 1+2: 1200,-€, bei Anmeldung bis zum 16.2.10 nur 965,- €  
Frühanmeldepreise einzeln: 525,- € (gilt für Teil 1 bis 16.2.10, für Teil 2 bis 14.4.10).  
Auffrischungspreis nach Absprache. Ermäßigungen sind möglich; wir bemühen uns, unsere Arbeit allen Interessenten zugänglich zu machen.

### **Übernachtung:**

Für anreisende Teilnehmer gibt es die Möglichkeit, in nahe gelegenen Pensionen oder Hotels zu übernachten (Gästehaus der UFA-Fabrik). Nach Möglichkeit werden auch Gästezimmer bei Berliner Teilnehmern vermittelt.

### **Information & Anmeldung**

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

### **Weitere Seminartermine 2010 (Auszug):**

AFI – Warmwasser-Arbeit „Wasser des Lebens“  
1.-4.4.2010 (Ostern), Praxis am Bosepark und Liquidrom Berlin, Seminargebühr 460,-/410,- € (bei Anmeldung bis zum 25.2.2010)

AFI Intensivseminar II „Aus der Mitte entspringt ein Fluss“ - Transformation von Verlassenheit und Selbstentfremdung (Grundthema-Arbeit)  
23.-1.8.2010 in Menz bei Rheinsberg, Seminargebühr 1200,-/965,- € (bei Anmeldung bis zum 11.6.2010; zzgl. U&V)

AFI Intensivseminar IV „Die Kraft der Integration“  
29.10.-7.11.2010 in Besandten an der Elbe, Am Elbdeich 4 (Nähe Dömitz), Seminargebühr 1200,- €/965,- € (bei Anmeldung bis zum 17.9.2010; zzgl. U&V)

# Innere Freiheit gewinnen

Ausbildung in  
emotionaler Intelligenz  
AFI Intensivseminar I

Sabeth Kemmler  
Berlin, Praxis am Bosepark  
2. - 7. März 2010  
11. - 16. Mai 2010



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

## **Was AFI bewirkt**

Mit AFI entwickeln Sie Ihre emotionale Intelligenz. Sie verbessern Ihr Selbstverständnis und Ihre Selbstsicherheit. Das führt zu mehr Lebensfreude, größerer körperlicher und geistiger Belastbarkeit, besserer Konzentration und innerer Souveränität im Alltag.

Selbstschädigende Denkgewohnheiten können aufgedeckt und verändert werden. AFI reduziert Stress und hilft bei der Auflösung von Suchtverhalten. Die Fähigkeit zu echter Selbstannahme wird gestärkt.

AFI verbessert das Atemvermögen dauerhaft und belebt den ganzen Körper. Alte Verspannungen lösen sich Stück für Stück auf. AFI aktiviert die körperlichen Selbstheilungskräfte. Seelische Anteile körperlicher Probleme können bewusst werden und sich lösen.

## **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*). AFI fördert sowohl die Selbstintegration als auch die Fähigkeiten, die für ein gutes Miteinander mit anderen Menschen notwendig sind (soziale Integration).

## **Achtsamkeit - Ausweitung - Integration**

Das Grundprinzip von AFI:

- **Achtsamkeit** • Wenn wir alle Widerstände dagegen loslassen, das wahrzunehmen, was wir gerade fühlen, öffnet sich das Tor zum gegenwärtigen Augenblick. Die Lebendigkeit im Körper nimmt zu. Wir erleben eine gesteigerte Wachheit, und unsere Sinneswahrnehmungen werden immer klarer.
- **Ausweitung** • Wenn wir uns auf den Genuss des Daseins im Moment einlassen, entsteht eine Dynamik von Wohlempfinden und Wachstum. Wir werden innerlich weit. Wir werden glücklich und innerlich friedlich.
- **Integration** • Gleichzeitig beginnt sich zu zeigen, wo wir nicht in Übereinstimmung mit uns selbst sind. Unverarbeitete Erfahrungen tauchen in unserem Bewusstsein auf. Persönlichkeitsanteile, die wir unterdrückt gehalten haben, integrieren.

Eine erfolgreiche Seminarteilnahme erfordert die Bereitschaft, intensive Integrationsprozesse zuzulassen.

## **Selbstanwendung**

AFI kann jederzeit selbständig angewendet werden, im Alltag genauso wie in Krisensituationen. Seminarteilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung, das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen und die einfache Anwendung im Alltag.

## **Seminarinhalt**

Das Intensivseminar I besteht aus zwei Modulen à 5 Tagen, die auch unabhängig voneinander besucht werden können. Es ist Bestandteil der Ausbildungen zum/zur AFI-Prozessbegleiter/in und AFI-Lehrer/in. Die Grundlagen der Methode werden umfassend in Theorie und Praxis vermittelt. Das Curriculum umfasst:

- Atemarbeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Entspannungstechniken
- Emotionale Intelligenz verstehen und entwickeln
- Formen der Anwendung von AFI im Alltag
- Destruktive Selbstkritik auflösen, Selbstannahme fördern
- Erweiterung der individuellen Genusstoleranz
- Augenkontakt-Übungen und Spiegelarbeit
- Atemarbeit im warmen Wasser
- Ausgewählte Techniken der Persönlichkeitsentwicklung
- Meditation mit AFI
- AFI unterrichten: Wie gestaltet man eine Einführung in AFI
- AFI Prozessbegleitung: Grundlagen und Feinheiten
- Bildung von Lernpartnerschaften (nach Bedarf)

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-Einführungssitzungen.