

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.



Seminarzeiten

Beginn am Gründonnerstag um 19⁰⁰ Uhr,
Ende am Ostersonntag um 15⁰⁰ Uhr.
Seminarzeiten Freitag / Samstag 10⁰⁰- ca. 19.³⁰ Uhr.

Seminarort

Praxis am Bosepark, Bosestr. 40, 12103 Berlin,
U6 Bhf. Alt-Tempelhof. VH linker Aufgang, 3. OG,
sowie das Liquidrom in Berlin.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Badekleidung,
zwei Handtücher, Badelatschen sowie, falls vorhanden,
einen Schnorchel und eine Nasenklemme mitbringen.

Seminarkosten

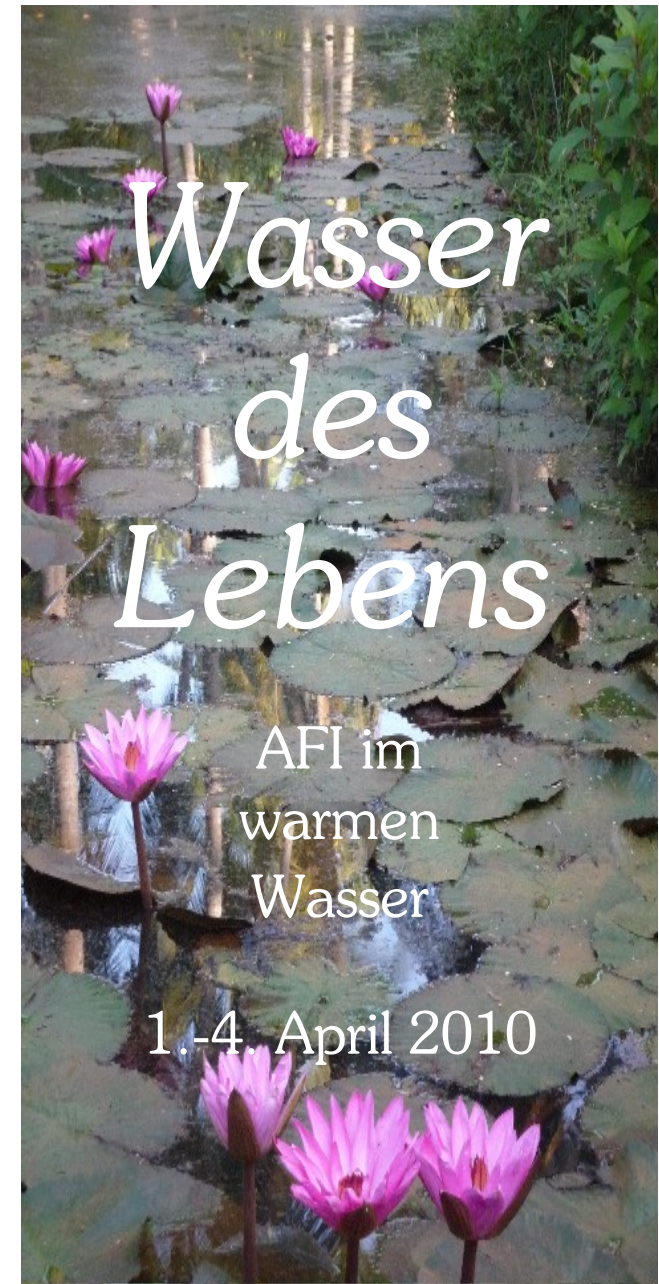
460,- €, Frühmeldepreis 410,- € bei Anmeldung
bis zum 4.3.2010. Ermäßigungen sind möglich; wir
bemühen uns, unsere Arbeit allen Interessenten
zugänglich zu machen.

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



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

Wasser des Lebens

Wenn wir AFI im körperwarmen Wasser anwenden (ca. 37°C), achtsam und liebevoll gehalten von unserem Begleiter, beginnen innere Verhärtungen sich aufzulösen und wir erfahren tiefe Entspannung und Belebung.

AFI im warmen Wasser kann uns zu Erfahrungen ursprünglicher Geborgenheit führen, wie wir sie im Mutterleib hatten. Die Wärme des Wassers und das Gefühl des Getragenwerdens erleichtern den Zugang zu unserem tiefen Inneren.

Die geschützte und achtungsvolle Atmosphäre in der Gruppe macht es möglich, sich fallen zu lassen und innere Tore zur eigenen Kraft zu öffnen. Die wichtigsten Quellen von Liebe und Geborgenheit liegen in uns selbst - AFI im warmen Wasser hilft, darin einzutauchen.

AFI im warmen Wasser kann uns auch mit unverarbeiteten Erfahrungen aus unserer frühesten Lebenszeit in Kontakt bringen. Wenn durch traumatische Erfahrungen im Mutterleib oder nach der Geburt unser Urvertrauen gestört ist, können wir es mit Hilfe von AFI sanft und schrittweise zurückgewinnen:
Wenn wir nach der Geburt nicht genug Nähe zur Mutter hatten, um uns sicher und geliebt

zu fühlen und die intensive Geburtserfahrung zu verarbeiten, tragen wir unter Umständen heute noch verborgene Auswirkungen davon mit uns herum.

Auch wenn wir im Mutterleib Erfahrungen gemacht haben, die noch nicht verarbeitet sind, kann das unser heutiges Leben beeinflussen; z.B. wenn wir ein Zwillingsgeschwister hatten, das schon vor der Geburt wieder gestorben ist. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass dies viel öfter der Fall ist, als die Medizin früher ahnte, und dass diese Erfahrung einen intensiven Eindruck auf das überlebende Kind machen kann.

Glücklicherweise sind wir als Menschen mit allem ausgestattet, was wir brauchen, um verstörende Erfahrungen zu verarbeiten und zu unserem natürlichen Selbst und unserer fröhlichen, liebevollen und spielerischen Natur zurückzufinden. AFI hilft uns dabei.

Die Sitzungen im warmen Wasser wechseln sich mit Seminareinheiten in meiner Praxis ab. Das unterstützt Verarbeitungsprozesse, die durch die AFI-Sitzungen im warmen Wasser angestoßen worden sind.
Voraussetzung der Teilnahme am Seminar ist der Besuch von mindestens zwei Einführungs-Sitzungen in AFI.

Seminarinhalt

- Tiefe Entspannung und Belebung
- Auflösen von Störungen des Atemflusses
- Vertiefte Körperwahrnehmung durch das angenehm warme Wasser
- Vertiefter Zugang zum eigenen Inneren durch das Gefühl des Getragenwerdens
- Emotionale Prozessarbeit und Auflösen alter Glaubensmuster zu den Themen
 - Selbstakzeptanz und Selbstliebe
 - Urvertrauen
 - Beziehungsfähigkeit
 - Geburtserfahrungen
 - pränatale Erfahrungen
- Genusstoleranzgrenzen entdecken und auflösen

Zur Methode

AFI als Methode umfasst Atemarbeit, Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, die Schulung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins sowie ausgewählte Techniken der Persönlichkeitsentwicklung. AFI steht für *Angewandte Fähigkeit der Integration (Applied Faculty of Integration)*:

Mit AFI fördern wir sowohl die Selbstintegration als auch die Fähigkeiten, die für ein gutes Miteinander mit anderen Menschen notwendig sind (soziale Integration).

AFI ist eine Weiterentwicklung der Methode Vivation, begründet von Demian zur Strassen und Sabeth Kemmler.