

**Marianne Bentzen**

*wholeness in each moment*

Meditationsseminar

28.01.-01.02.2019

Reformhaus Akademie, Oberursel



**BAPt**  
Geschäftsstelle  
Kasparstr. 20-22  
50670 Köln  
T: 0221 – 9229 1748  
www.baptev.de  
info@baptev.de

## **Neuroaffektive Meditationen für Psychotherapie, Alltag und spirituelle Praxis**

In diesem viertägigen Training verwebt Marianne Bentzen neuroaffektive Theorie, geleitete Meditationen, Bewegung und Gruppenprozesse.

Nicht die Ereignisse, die wir erleben, machen als solche die Qualität unseres Lebens aus, sondern die Art und Weise, wie wir uns auf sie einlassen. In guten ebenso wie in schwierigen Zeiten kann uns meditatives Üben und Spielen helfen, in Richtung der Gnade, der Ganzheit im Leben, zu lauschen und uns dieser Erfahrung zu überlassen, sodass wir in einem tieferen Gewahrseins-Strom ruhen.

Die Awareness-Übungen beginnen mit einer Vertiefung unseres Empfindens für die verschiedenen Ebenen des drei-einigen Gehirns und die ihnen innewohnende Lebendigkeit:

Im autonomen Nervensystem – die Vertiefung unseres Gefühls für Erregungsregulation und Lebendigkeit

Im limbischen System – das Gewahrsein unserer Emotionen, Herzensgefühle und Beziehungen

Im präfrontalen Kortex – das Erkunden, wie die Gedanken, Bilder, Einsichten und Narrative in der Weite unseres Geistes tanzen

### **Der Workshop umfasst:**

- geleitete Meditationen zur Vertiefung und Verfeinerung des Gewahrseins und der Präsenz der TeilnehmerInnen
- Übungen für den Alltag zum Ausgleich der Energie und zur Kultivierung von Mitgefühl
- Meditative interaktive Prozesse
- eine alte, archetypische Mandala-Übung zur Ausbalancierung des Nervensystems
- Kurze Theorievorträge zu Meditation, Trauma und dem drei-einigen Gehirn
- Plenumsgespräche zu Theorie und eigenen Erfahrungen

Für die Meditationen können Kissen oder Stühle verwendet werden. Auch eigene Meditationskissen können gerne mitgebracht werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Dieser Workshop richtet sich an PsychotherapeutInnen und Angehörige von Gesundheitsberufen. Erfahrung mit persönlicher Entwicklungsarbeit/ Psychotherapie und zumindest etwas Erfahrung in Meditation, Yoga oder Ähnlichem werden vorausgesetzt.

- Tagungsort:** **Reformhaus Akademie Oberursel**  
Akademie Gesundes Leben  
in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie  
Gotische Str. 15, 61440 Oberursel
- Seminarzeiten:** Mo 28.01.2019, 15 Uhr bis Fr 01.02.2019, 13 Uhr
- Kosten für Unterkunft u. Verpflegung:** **635€** - darin enthalten sind: 4Ü im EZ inkl. Vollverpflegung (exquisite Seminarküche in Bioqualität) und anteilige Raumkosten  
**Übernachtung und Verpflegung werden über den BAPt organisiert und abgerechnet**
- Seminargebühren:** **700€**  
BAPt –Mitglieder erhalten einen Rabatt von 100€
- Anmeldung:** Bitte schicken Sie uns Ihre Anmeldeunterlagen (Anmeldung und Einzugsermächtigung) und überweisen Sie uns eine **Anzahlung in Höhe von 100€** auf unser Konto bei der GLS-Bank:
- BAPt e.V.**  
**IBAN: DE55 4306 0967 4039 5916 00**  
**BIC: GENODEM1GLS**
- Nach Eingang der Zahlung und der Anmeldeunterlagen erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Ihr Platz ist verbindlich gebucht.  
Anmeldungen (inklusive der Zimmerreservierung) per Post sind zu richten an die BAPt Geschäftsstelle, Kasparstr. 20-22, 50670 Köln oder per E-Mail an [info@baptev.de](mailto:info@baptev.de)
- Rücktritt:** Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn ist der Rücktritt kostenlos. Danach berechnen wir die Stornierungskosten des Hauses weiter.
- Veranstalter:** Berufsverband Akademischer PsychotherapeutInnen  
BAPt e.V., Geschäftsstelle  
Kasparstr. 20-22, 50670 Köln,  
Tel und Fax 0221 – 9229 1748  
[info@baptev.de](mailto:info@baptev.de) [www.baptev.de](http://www.baptev.de)