

Teilnehmerstimmen

Mit AIM habe ich gelernt, mich selbst besser wahrzunehmen 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.

AIM 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. med. Ragnhild Dallwitz

AIM lehrt mich, auch in schwierigen Situationen präsent zu sein, mitten im Trubel das Leben anzunehmen und dabei zu entspannen.

Claudia Teschner, Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche

Eine intensive, starke Praxis, die die neuesten Einsichten der Psychologie, der Verhaltenswissenschaften und Sozialwissenschaften kombiniert. Eine Methode, die es uns erlaubt, ein menschliches Wesen zu werden das atmet, fühlt und sich ausdrückt, mit Akzeptanz und dem Wunsch, zur Welt beizutragen.

Marian, Niederlande, sozialwiss. Forschung
Senior Research Transition Management

Leitung

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM, Ausbilderin und Supervisorin. Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie (HPG) seit 1995.
Assistenz: Rike Ließfeld, AIM-Prozessbegleitung, Sozialpädagogin (Familienhilfe), Mutter von zwei Kindern.

Seminarzeiten

Beginn am Sonnabend, 29. Juli 2017, um 18⁰⁰ Uhr, Ende am Sonnabend, 5. August 2017, um 12⁰⁰ Uhr (wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag). Seminarzeiten Sonntag bis Freitag 10⁰⁰-13⁰⁰ und 15⁰⁰- ca. 19.³⁰ Uhr.

Seminarort

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz). Ein wunderschöner alter Bauernhof am Deich, mit Fachwerk und Reetdach. Maximale Teilnehmerzahl zehn Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Kosten

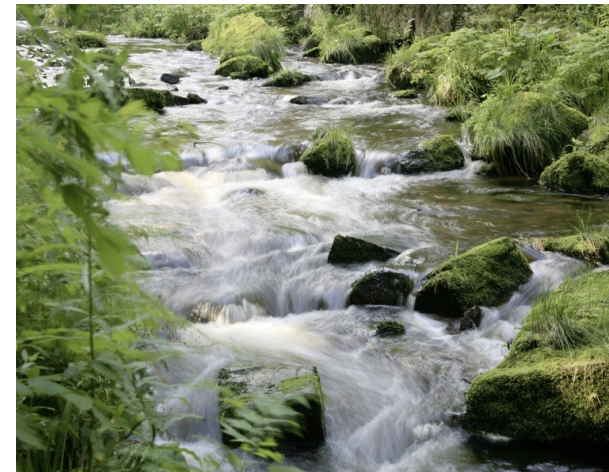
Seminargebühr: 935,- €, Früh anmeldenpreis (bis 17.6.17): 745,- €. Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.
Übernachtung und Verpflegung:
Mehrbettzimmer 245,- €, DZ 276,- €, EZ 332,- €. Voraussetzung der Seminarteilnahme ist der Besuch von mindestens zwei AIM-Einführungssitzungen.

Information & Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden und 145,-€ anzahlen. Anmeldeformular ausdrucken, online ausfüllen oder zuschicken lassen:
Sabeth Kemmler, Tel. 030/77 55 665, Trachenbergring 8, 12249 Berlin,
post@aiminternational.de,
www.aiminternational.de
Weitere Informationen auf Anfrage gern.



Selbstbewusstsein entwickeln



29. Juli – 5. August 2017 mit Sabeth Kemmler
in Besandten an der Elbe, Brandenburg

AIM Intensivseminar I

Selbstbewusstsein entwickeln

AIM steht für "Awareness of Inner Movement", Achtsamkeit für das innere Geschehen. Die Methode ermöglicht einen tiefen Zugang zu sich selbst. Mit der Anwendung von AIM entwickeln wir Selbstbewusstsein, sowohl im Sinn einer umfassenden Selbstwahrnehmung als auch im Sinn von Selbstachtung und Integrität. AIM dient dazu, emotionale Verletzungen zu heilen sowie Lebensfreude und Tatkraft zu entwickeln.

AIM ist eine effektive Methode, die jederzeit selbständig angewendet werden kann, in Krisensituationen ebenso wie im Alltag.

Die Methode ist traumasensibel. Sie fördert die Ausbildung einer hohen emotionalen Kompetenz durch integrative Atemarbeit, Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Schulung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins sowie ausgewählte Techniken der Persönlichkeitsentwicklung.

Wie funktioniert AIM?

Die Methode beruht auf Untersuchungen darüber, wie man mit sich selbst in Übereinstimmung kommt, d.h. persönliche Integration bewirkt. Was genau spielt sich ab, wenn wir Anteile unserer Selbst und unseres Erlebens unterdrücken, d.h. von unserem Bewusstsein ausschließen? Und wie funktioniert die Integration dieser Anteile?

Bei AIM sind die Elemente, die in erfolgreichen Integrationsprozessen wirksam werden, in einzelne Fähigkeiten aufgeschlüsselt und in einer methodischen Struktur miteinander verbunden. Diese Fähigkeiten werden in vielen Übungen gestärkt und ausgebaut.



"Frag nicht, was die Welt braucht.
Frage, was dich lebendig werden lässt,
und dann geh hin
und tu es.

Denn was die Welt braucht
sind Menschen, die lebendig sind."
Howard Thurman

Seminarinhalt

Die zentralen Elemente von AIM werden in Theorie und Praxis vermittelt:

- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Integrative Atemarbeit
- Gefühle verstehen und emotionale Kompetenz entwickeln
- Umgang mit Zorn, Angst und Trauer
- Vertiefung des Vermögens, sich bewusst mit sich selbst wohlzufühlen
- Entspannungstechniken
- heilsamer Umgang mit seelischen Verletzungen, bevor sie chronisch werden (Trauma-Prophylaxe)
- Abbau von negativer Selbstkritik und toxischer Scham
- AIM bei der Bewältigung von Trauma-Folgestörungen
- Der Einsatz von AIM bei der Verarbeitung von frühkindlichen und pränatalen Erfahrungen
- psychosomatische Schwierigkeiten und die Anwendung von AIM
- AIM im Alltag üben und vertiefen
- AIM in der Natur und im Wasser
- Wie man AIM-Prozesse kompetent begleitet
- Bildung von Lernpartnerschaften (nach Bedarf)

AIM-Ausbildung

Das Intensivseminar I ist Bestandteil der Ausbildung zum/zur AIM-Prozessbegleiter/in (Practitioner) und AIM-Lehrer/in (Master). Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.