

Inseln der Besinnung im ruhelosen Alltag Selbstfürsorge in der psychosozialen und therapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen

biff e.V. ist Mitglied im:



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Holstenstraße 37 - 41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck

T 0451 70 60 202

F 0451 70 60 203

info@biff-luebeck.de

www.biff-luebeck.de



Anmeldung



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgendes Angebot an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einrichtung (nur bei Fortbildungen):

Ich überweise den Betrag von _____ € auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck AG
IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70 | BIC: NOLADE21SPL

Datum

Unterschrift

Einwilligungserklärung zum Datenschutz

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Beratungsstelle biff Lübeck e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen datenschutzrechtlicher Bestimmungen zum Zwecke der Anmeldung, Durchführung und Kommunikation der Veranstaltung speichert und verarbeitet. Die Teilnahmebedingungen der Beratungsstelle biff Lübeck e.V. erkenne ich hiermit an

Inseln der Besinnung im ruhelosen Alltag

Menschen, die „Beziehungsarbeit“ leisten (beratend, helfend, pflegend, therapeutisch begleitend ...), insbesondere im Zusammenhang mit Traumatisierungen) benötigen einen besonders wirksamen Umgang mit den eigenen Grenzen. Mit Menschen zu arbeiten oder sie zu begleiten, heißt gleichzeitig sich selbst zu begleiten.

Wir werden (Über-) Belastungen und Stress nicht loswerden können, denn die Ursachen sind vielfältig wie das Leben! Doch das „gute Maß“ für sich zu kennen und umzusetzen, ist eine wesentliche Basis für die innere Widerstandskraft. Diese ermöglicht es uns, unter Belastung beweglich zu bleiben, und die notwendige Fürsorge für Patienten und Klienten nicht auf Kosten der Fürsorge für sich selbst bereit zu stellen.

- Die *Praxis der Achtsamkeit* bietet die Möglichkeit, inne zu halten, zur Besinnung zu kommen, unser Leben direkter, unmittelbarer und dadurch bewusster zu erleben. Erst wenn wir mit unserem körperlichen und seelischen Erleben verbunden sein können, können wir auch spüren, was wir im jeweiligen Moment brauchen und dann für *das* sorgen, was uns inmitten der Stürme des Alltags Halt und Sicherheit geben kann. Durch eine regelmäßige achtsame Übungspraxis können wir uns aktiv um einen gesunden Ausgleich von „Sein und Tun“ kümmern.
- Die *Haltung der Achtsamkeit* hat das Potenzial, in die eigene Arbeit mit Menschen hinein zu wirken.
- Die *Übung der Achtsamkeit* hilft dabei, Momente der Ruhe im täglichen Tun zu gestalten. Dies führt zu mehr Klarheit und Gelassenheit inmitten der Komplexität und Dichte des Alltagsgeschehens.

Dieser Workshop bietet eine Gelegenheit die Praxis der Achtsamkeit kennen zu lernen (kurze Theorie-Inputs) und zu üben (in Form von Meditation, Übungen, Übungsgelegenheiten im Alltagskontext) - auch über diesen Tag hinaus.



Referentin: Sagra Hannich ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBCT-, MBSR- und MBCL-Lehrerin, Dozentin und Supervisorin in der MBSR und MBCT-Weiterbildung am IAS, Mitarbeiterin der Asklepiosklinik Hamburg und seit 35 Jahren Inhaberin einer eigenen Meditationspraxis (Zen, Vipassana, achtsame Körperarbeit) www.sagra-hannich.de

Fortbildung am Donnerstag, den 12. September 2019 von 9:30 bis 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

biff e. V., Holstenstraße 37-41, Eingang An der Obertrave, 23552 Lübeck

Organisatorisches:

Die Kosten der Fortbildung betragen inkl. Mittagsimbiss und Getränken 150,-€. Wir bitten um eine Anmeldung per Email oder per Post. Nach Eingang der Teilnahmegebühr erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

Bei einer Absage 14 Tage vor Beginn der Fortbildung ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt.

Veranstalterin: biff e. V. Tel. 0451 7060202, Infos auch auf unserer Website: www.biff-luebeck.de