

Weiterbildungsangebot vom MBSR-Verband Schweiz

Halten – Loslassen – Wahrnehmen

Die Progressive Muskelentspannung
als Weg der Achtsamkeit

mit

Cornelia Löhmer



Samstag, 8. September 2018
Kirchgemeindehaus Markus, Bern

Inhalt des Workshops

Die Progressive Muskelentspannung ist ein weitgehend unbekanntes Kleinod im Kreis der achtsamkeitsbasierten Verfahren. Insbesondere für MBSR-Lehrende ist die Methode interessant, denn sie ermöglicht einen niederschweligen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis.

In der Ausbildungs- und Seminararbeit von Cornelia Löhmer wird die Progressive Muskelentspannung seit fast 30 Jahren ganz im Sinne Jacobsons¹⁾ vermittelt - als Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit. Mit jedem Praktizieren der Progressiven Muskelentspannung wird die „reine Wahrnehmung“ geschult, nämlich die Fähigkeit, alle Empfindungen des Körpers wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten oder verändern zu wollen. Auf diese Weise werden die Übenden immer mehr sensibilisiert für das, was sich von Moment zu Moment entfaltet.

Inhalte der Tagesveranstaltung:

- Praktisches Erleben der Progressiven Muskelentspannung (PME)
- Entstehungsgeschichte der PME
- Wirkungsweisen der PME
- Möglichkeiten und Grenzen der PME
- Einsatzfelder der PME

¹⁾ Jon Kabat-Zinn zur Arbeit von Jakobson:

«Diese Betonung der Nichtanhaftung am Endergebnis stellt eine radikale Abweichung von den meisten klinischen Interventionen dar. Dennoch findet sie sich bereits im Kern von Jacobsons Pionierarbeit (1938), bei der die Betonung darauf lag, seine direkten propriozeptiven Erfahrungen bei der Anspannung wahrzunehmen und diesen zu vertrauen, anstatt danach zu streben, einen erwünschten Zustand, wie z.B. Entspannung, zu erreichen. Ironischerweise wurde erst bei der Verkürzung seiner Methode zur Progressiven Muskelentspannung im Dienste der systematischen Desensibilisierung dieses nicht strebende, langsame, achtsame Element vernachlässigt – vermutlicherweise ungewollt -, um zeitliche Effizienz zu erreichen. Damit wurde jedoch gleichzeitig das Primat der reinen Empfindung, die nicht beurteilt oder nicht bearbeitet werden soll, vernachlässigt.»

Jon Kabat-Zinn, «Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft»; Beitrag im Buch: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. S. 117f., Hrsg.:Thomas Heidenreich/ Johannes Michalak . 2006)

Cornelia Löhmer

geboren 1961 in Solingen, Dr. phil., Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Gruppenleitungs-Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion nach Ruth C. Cohn, zur diplomierten TZI-Gruppenleiterin (RCI int.) bei Will-International, Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung bei Prof. Dr. Dieter Vaitl und bei Prof. Dr. Dr. Siegfried Gröninger. MBSR-Ausbildung zur zertifizierten MBSR-Lehrerin bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM), University of Massachusetts Medical School, USA. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams. Weiterbildungen in Interpersonal Mindfulness Training bei Gregory Kramer und Florence Meleo-Meyer, Vipassana-Meditation bei Karen Kold-Wagner.

Hochschuldozentin von 1986 – 1997. Seit 1990 selbstständig tätig als Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren, Seminarleiterin, Trainerin und Autorin.
www.progressive-muskelentspannung.de

Organisatorisches

Datum und Zeit

Samstag, 8. September 2018, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus Markus, Grosser Saal, Tellstrasse 35, Bern

Kosten

Fr. 190.00 für Mitglieder, Fr. 240.00 für Nichtmitglieder
In begründeten Fällen kann eine Reduktion beantragt werden.

Sprache

Hochdeutsch

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Bern Hauptbahnhof Bus Nr. 20 Richtung Wankdorf bis Station Markuskirche

Mitbringen

- Matte und/oder Decke für Übungen im Liegen
- Bequeme Kleider, evtl. warme Socken
- Sitzkissen bei Bedarf (Stühle stehen zur Verfügung)
- Notizmaterial

Wasser, Kaffee, Tee und kleine Zwischenverpflegung werden zur Verfügung gestellt.
Es besteht die Möglichkeit für ein gemeinsames Mittagessen. Informationen dazu folgen kurz vor dem Workshop.

Anmeldung

Mit separatem Anmeldeformular bis 25. August 2018 an sekretariat@mbsr-verband.ch oder an MBSR-Verband, 6000 Luzern.

Die Anmeldung ist nur gültig mit der umgehenden Bezahlung der Kurskosten, d.h. die Anmeldebestätigung erfolgt nach Erhalt der Kurskosten. Stornobedingungen siehe Anmeldeformular.