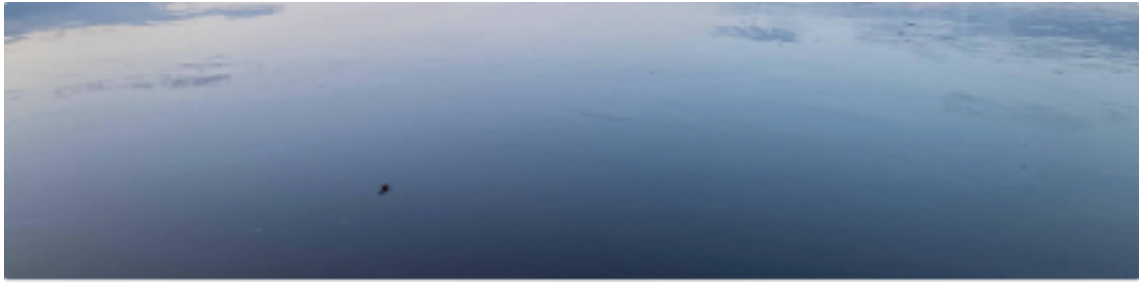


Gewahrsein einladen

Meditationsworkshop mit Marianne Bentzen, 12.-16. Juni 2024 in Schlangenbad-Bärstadt



In diesem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie wir unser Gewährsein einsetzen. Wir werden uns unterschiedlich tiefen Schichten des Gewährseins und des Empfindens widmen. Dabei arbeiten wir an der Verfeinerung unseres Körperempfindens, um sensibler zu werden für Veränderungen unseres grundlegenden Erregungsniveaus und für die verschiedenen Aspekte von Spannung und Unterspannung sowie für die Informationen, die diese Abwehrmechanismen enthalten.

Wir werden mit der Mandala-Übung die Bereiche in unserem Leben erkunden, die offen und ausgeglichen sind, ebenso wie jene, die schmerzhaft und verschlossen sind. Wir werden uns auch der Vertiefung unseres Herzempfindens widmen, mit den Gefühlen der Dankbarkeit, des Mitgefühls und der Liebe so wie sie sich in unserem Leben, unserer Wahrnehmung der Welt und unserer Beziehung zum Göttlichen zeigen.

Das Format dieses Workshop wechselt zwischen Achtsamkeitsübungen (auch in Bewegung oder Aktivität), Nachbesprechungen des Erfahrenen, theoretischen Ausführungen, Gruppen- bzw. Partnerübungen und verbalem Austausch.

Zu weiteren Infos und der Anmeldung gelangt Ihr hier: <https://forms.gle/JeJARKuWHzmKxjyR7>

Marianne Bentzen

Psychotherapeutin MPF, Autorin, Meditationslehrerin.

Marianne meditiert seit den frühen 1990er Jahren und wurde 2015 von ihrem dänischen Lehrer Jes Bertelsen als Lehrerin für Meditation und Achtsamkeit zertifiziert. Sie verbindet Psychologie und Psychotherapie mit meditativer Praxis und Weisheitsforschung.

Ursprünglich ist sie somatische Psychotherapeutin und Autorin.

Seit 1982 arbeitet sie international mit Klienten, lehrt und supervidiert Fachkräfte der psychischen Gesundheit. Sie hat auf mehr als vierzig internationalen und nationalen Konferenzen Vorträge gehalten und zahlreiche Artikel und Bücher geschrieben.

Seit Anfang der 90er Jahre hat sie die Neuroaffektive Entwicklungspsychologie (NADP) mitentwickelt, die Persönlichkeitsentwicklung, Gehirnentwicklung, Traumatheorie und Evolutionspsychologie miteinander verbindet.

Webseite: mariannebentzen.com

NEUESTE BÜCHER:

Deutsch: Neuroaffektive Meditation (September 2019)

Deutsch: Das Neuroaffektive Bilderbuch 3 (November 2023)

