

HOPE-Spots

Virtueller Kurs für Achtsames Selbst- und Mitgefühl

Ab Ende Januar 2021

*Wir zweifeln, stehen uns im Weg und kämpfen – mit anderen und vor allem mit uns selbst.
Wir Menschen durchleben in unserem Leben ähnliche Konflikte und Krisen. Gemeinsam birgt die Lösung.*

Aufgrund der momentanen Umstände haben wir uns entschlossen einen virtuellen Gruppenkurs anzubieten, um in diesen fordernden Zeiten ein Stück Halt zu finden. Im Hier und Jetzt machen wir uns viele Sorgen, um das was sein wird oder könnte. Gemeinsam möchten wir in den kommenden Wochen den Blick nach Innen richten.

Alles in diesem Universum hat einen gewissen Rhythmus: Ebbe und Flut, Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen und viele weitere Dinge. Alles bewegt sich in einem natürlichen Zyklus. Wir können also darauf vertrauen, dass nach einem Tief auch wieder ein Hoch kommt. In jeder Herausforderung des Lebens liegt eine Chance für Wachstum. Es sind gerade die schwierigen und herausfordernden Momente, die uns weiser und stärker machen. Häufig, wenn wir uns in Problemsituationen befinden, laufen wir weg, verwirren uns in Gedanken oder konstruieren ganze Szenarien in unserem Kopf. Statt hinzuschauen und hinzufühlen worum es wirklich geht. Und genau das machen wir gemeinsam in HOPE-Spots

Wir werden gemeinsam aufmerksam sein, genau hinschauen und hin fühlen, in Form von Meditationen, Übungen und Gesprächen für unser alltägliches Leben. Die Forschung zeigt, dass Meditationen tiefgreifenden Einfluss auf unseren Körper ausüben, neben der Reduktion der Stresshormone, einem ausgeglichenerem Nervensystem können wir auch unser Immunsystem stärken und unser Mitgefühl erhöhen.

Jeder sieht ein Stückchen Welt, gemeinsam sehen wir die Ganze.

Für unsere geistige und emotionale Gesundheit ist es von großem Nutzen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf jemand andern richten, anstatt uns ständig auf uns selbst zu konzentrieren. Der Akt des Gebens wirkt sich massiv auf unser Glücksgefühl aus. Glückshormone, lassen unser Stressniveau sinken, daraus lässt sich schließen anderen Mitgefühl zu erweisen wirkt sich heilend auf unseren eigenen Körper aus.

Wer sich auf Heilung eines anderen Menschen konzentriert, bekommt Heilung zurückgespiegelt.

Der italienische Neurowissenschaftler Giacomo Rizzolatti hat die Entdeckung gemacht, dass wenn wir bei einem anderen Menschen Handlungen oder die Zeichen einer Emotion wahrnehmen, fangen bei uns genau dieselben Neuronen an zu feuern, wie bei unserem Gegenüber. Sie verhalten sich, als würden wir selbst so agieren oder fühlen. Rizzolatti bezeichnet diesen Effekt als Spiegelneuronensystem.

In Gruppenprozessen passiert meist mehr als eine simple Spiegelung, wir identifizieren uns mit dem Objekt der Intention. Die Forschung zeigt, dass virtuelle Zusammenkünfte genauso funktionieren wie reale Kontakte, was unsere Verbundenheit zu anderen Menschen stärkt. Insbesondere wenn wir in einer Gruppe erlernen uns zu öffnen

Kursleiterin ist Susan Weckauf Myoreflextherapeutin, Yogatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie i.A.

HOPE Spots - Virtueller Kurs für Achtsames Selbst- und Mitgefühl

Der Kurs besteht aus jeweils 6 Einheiten à 60 Minuten, welche wöchentlich stattfinden werden.

Es gibt zwei feste Kurse, die parallel stattfinden werden:

Montags von 18:00 - 19:00 Uhr

Mittwochs von 09:00 - 10:00 Uhr

Die gewählte Kurszeit bleibt über den gesamten Kurs bestehen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist pro Kurs auf 6 Personen begrenzt.

Beginn ist am **25. Januar beziehungsweise 27. Januar 2021.**

Kosten: 108,00 € für den kompletten Kurs

Anmeldung bis zum 20. Januar 2021 in der Praxis oder per E-Mail über praxis@myoheidelberg.de

Technische Hinweise:

Es wird ein digitales Medium (Computer, Laptop, Tablet) mit stabiler Internetverbindung benötigt, ebenso eine funktionierende Webcam und Mikrofon/ Headset.

Wir nutzen zur Online-Übertragung den Streaming-Anbieter Zoom. Dafür ist es ratsam sich ggf. die dazu nötige Software oder App auf den Laptop, Tablet oder Smartphone herunterzuladen. Die Teilnahme ist ansonsten auch via Link möglich, den wir bei Teilnahme versenden werden.