www.ammersee-mental-zentrum.de

Ammersee-Mental-Zentrum
Akademie – Praxis – Events
Frei von Blockaden – Mut zum Talent

Newsletter No. 2015/2

Bewusst-Sein – Neues Entdecken!

Liebe Wegbegleiter, Freunde und Neugierige!

Nach einer für uns erfolgreichen Schultagemesse in München im Januar und Vorträgen im Februar und März steht auch schon Ostern vor der Tür und die Fastenzeit – in der viele bewusst fasten oder essen - ist vorbei...doch dass muss nicht so sein...Bewusst-Sein ist immer möglich!

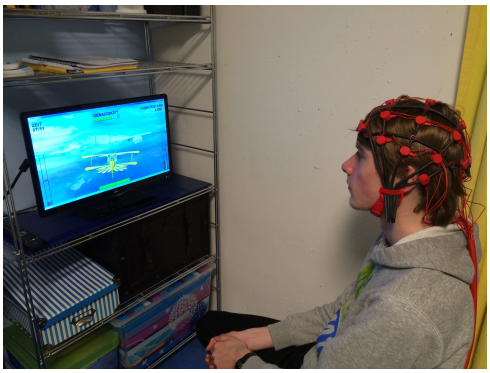
Wer Lust auf mehr Bewusst-Sein hat und dies als Trainer/in erlernen und/oder auch an andere weitergeben möchte kann sich gerne zu unserer **neuen Ausbildung Bewusstseinstrainer/in**, die im **April** startet, anmelden. In 6 Terminen (21.4./19.5./23.6./21.7./22.9./20.10) (jeweils 1 x im Monat am Dienstag vormittags von 9.00 -13.00 h) lernen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen und Techniken zur Schulung des Bewusst-Seins kennen, um bewusster und entspannter mit Familie, Freizeit und Beruf umzugehen. Bitte beachtet: Die Bildungsprämie kann hierfür angerechnet werden!

Auch bieten wir ab sofort neben unseren bisherigen Angeboten im Coaching **Neurofeedback-Training** an. Klaus und ich haben bereits einen Ausbildungskurs am IFEN-Institut in München Ende Februar absolviert und sind seit dieser Woche fleißig dabei, unser System Discovery - ein 19-Kanal-QEEG mit Neurofeedbacktraining von Brainmaster – anzuwenden:

Neurofeedback-Training ist ein Fitness-Programm zur Selbstregulation für das Gehirn nach dem Prinzip der operanten Konditionierung und eignet sich für Menschen jeden Alters, insbesondere bei Konzentrationsschwierigkeiten, Lernproblemen, Leistungssteigerung, ADHS, begleitend bei Krankheiten wie z.B. Autismus, Asperger, bei der Auflösung von Traumata sowie zur Entspannung. Die am Computer gemessene Hirnaktivität wird auf einem Monitor zurückgemeldet und das Training hilft, die Hirnaktivität in die vom Klienten gewünschte Richtung zu verändern. Dieser muss lediglich entspannt einen Film betrachten, Musik hören oder ein Spiel spielen. Anstrengung oder bewusstes Denken sind dabei eher störend. Die Teilnehmer erfahren so eine ganz neue Qualität von Selbstwirksamkeit und erreichen damit ein neues

Level an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, das sich nicht nur beim Lernen positiv auswirkt. Übrigens: Die NASA trainiert schon lange ihre Astronauten mit dieser Technologie, deren Effektivität und Nachhaltigkeit mittlerweile in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen ist. Im aktuellen Heft der Magazins GEO Ausgabe März 2015 findet sich ebenfalls ein sehr anschaulicher Artikel dazu!

Wer mehr wissen oder sich das Training einfach mal ansehen will – Bitte bei uns melden und vorbeikommen! Unser **Neurofeedback-Raum** im Zentrum ist hierfür auch schon fertig eingerichtet!



Und auch unser **Glücksraum** für unsere Meditationen hat sich um 6 qm erweitert – ist jetzt 27 qm groß - und erstrahlt in neuem Glanz! Einfach zum entspannen und wohlfühlen! Probiert es doch einfach mal aus!

Zur Information die **nächsten Meditationstermine** sind:

25.3.15: 19.30 h Mein Vater und ich (Klärend)
13.4.15: 20.00 h Der Baum der Selbstbewusstheit (Nährend)
22.4.15: 19.30 h Meine Mutter und ich (Klärend)

Ihr könnt zu der Vater und Mutter Meditation auch gerne ein Bild eures Vaters/eurer Mutter ohne oder mit Euch mitbringen, damit sie in unserer Mitte präsent sein können!

Mehr Informationen findet Ihr wie immer im Internet unter www.ammersee-mental-zentrum.de! Alle Termine finden bei uns im Ammersee-Mental-Zentrum statt.

Und am Ende noch wie immer unser **mentaler Transformationstipp** für die nächsten Wochen:

Atme – und spüre dich!
Dann findest Du mit Leichtigkeit den Weg zu Deiner Mitte!

Übung: Lege dich entspannt mit dem Rücken auf den Boden oder setzte dich auf einen Stuhl. Lege nun Deine Hände auf deine Körpermitte, deinen Bauch, und spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt. Atme nun langsam in Deinen Bauch ein und zähle in Gedanken bis vier – dann halte die Luft an und zähle wieder bis vier – und atme danach ganz langsam wieder aus, während du bis acht zählst. Wiederhole diese Übung wenn möglich fünf mal nacheinander und wenn es geht 3 x am Tag.

Viel Spaß und Neugierde auf alles was kommt!

Eure

Barbara und Klaus