



Meditatives Gehen

„Ich bin dann mal offline“

Hintergrund:

Bestimmt hat jeder Mensch schon einmal persönliche Erfahrungen beim Wandern und beim Spaziergehen in der Natur gemacht. Inzwischen sind die psychischen, physischen und sozialen Effekte, die durch Wandern und durch verschiedene Meditationsformen erreicht werden auch wissenschaftlich sehr gut erforscht. Als Breitbandinstrument mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen, gewinnt Meditatives Gehen eine zunehmende Bedeutung, zur gesundheitlichen Prävention und für Rehabilitationsmaßnahmen bestimmter Krankheitsbilder.

Neue Wege eröffnen:

Das Impuls Seminar von Mediationslehrer Peter Friedrich Kettling, wirft einen Blick auf einige neue randomisierte Studien und zeigt verschiedene Ansätze, die von der Psychohygiene für Erzieher und Therapeuten, über die therapiebegleitende Anwendung bis zur Konfliktintervention von Eltern geeignet sind (walk&talk). Nach dem einleitenden Kurzvortrag wird eine Übung in Meditativem Gehen vorgestellt und gemeinsam erprobt.

Datum: Freitag, den 16. November 2012, von 11:00 bis ca. 12:30

Ort: Lübecker Musik – und Kongresshallen,

Veranstalter: BKJPP Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e. V. anlässlich der Jahrestagung 2012 zum Thema „Kinderkrisen – Elternkrisen“

Referent: Dipl. – Ing. Peter Kettling

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten über bkjpp@trenkle-organisation.de

Hinweis: Die Veranstaltung findet z. T. draußen und bei jedem Wetter statt.



NEMETON Seminare / Peter Kettling / Schönewfelder Straße 100 / D - 21109 Hamburg
Tel +49 (0)40 - 38 655 844 / Fax +49 (0)40 - 38 655 845 / Mobil +49 (0)175 - 279 14 10
E- Mail: info@nemeton.de / Internet: www.nemeton.de

Inhaltlich Verantwortlich: Peter Kettling, Hamburg. St Id Nr: 5710968367.