



# **Einführung „Herzen heilen“ Psychotherapie und Spiritualität in der inneren systemischen Arbeit mit Prof. Dr. Tom Holmes/USA Assistenz Rahmana Dziubany**

**Freitag 28. 04. 2017 18 Uhr bis Sonntag 30. 04. 2017 13 Uhr  
in Haus Ananda bei Berlin**

Einführungsseminar in das von Prof. Dr. Tom Holmes entwickelte systematische Modell IST als Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität. Dieser Kurs ermöglicht auch die Teilnahme an späteren Kursen.

Wenn wir andere unterstützen und begleiten, sind wir oft selbst belastet - bis hin zum Burnout-Syndrom. Dieses Seminar richtet sich an Menschen in helfenden, therapeutischen und sozialen Berufen (PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, Fachangestellte in Gesundheits- und Betreuungsberufen, SozialarbeiterInnen, Pädagoginnen u.a.), die ihre Herzkompetenz wie Güte, Mitgefühl und Freude entdecken, vertiefen und zu ihrer inneren Kraft und Gelassenheit zurückfinden wollen. Durch diesen Ansatz ist es möglich, Burnout vorzubeugen und Freude in der therapeutischen oder pädagogischen Arbeit zu finden.

Dr. Tom Holmes arbeitet mit der „Internal Family Systems Therapy (IFS)“, einer systemischen Methode aus den USA zum besseren Verständnis der unterschiedlichen Persönlichkeits-Anteile eines Menschen. IFS hat sich in den letzten 20 Jahren zu einem umfassenden Ansatz in der Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren, Familien und Gruppen entwickelt. Prof. Tom Holmes hat einen neuen Zugang zum IFS-Modell entwickelt (Innere systematische Therapie - IST), und integriert Übungen aus spirituellen Traditionen mit seinem Ansatz. IST begreift die menschliche Persönlichkeit als ein ökologisches System, bestehend aus Teilpersönlichkeiten, deren Qualitäten geschätzt werden und das einen Raum öffnet die individuellen spirituellen Glaubenssysteme zu integrieren.

Rahmana Dziubany arbeitet seit 25 Jahren in pädagogischem und heilpädagogischen Kontext und hat mehrere Ausbildungsformate entwickelt, die spirituelle Inhalte wirksam mit Alltags- und Berufsanforderungen der unterschiedlichen Zielgruppen verknüpfen. Die von Tom und Rahmana vermittelten Praktiken - vorrangig aus Buddhismus, Christentum und dem Universellen Sufismus - sind für alle Beteiligten Balsam für die Seele und täglich - auch in säkularem Kontext - anwendbar.

Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit durch Übungen, aktive Imagination und Teilnahme an Gruppenprozessen, Meditation, psychotherapeutischen Methoden, Entspannung, Bewegung und Tanz wieder Zugang zu ihren inneren Ressourcen zu finden.

**Heilung in der ursprünglichen Bedeutung heißt, heil sein, ganz sein und ein Ziel dieses Workshops ist es, durch psychospirituelle Erfahrungen diesem Ziel wieder näher zu kommen.**

## SEMINARINHALTE

- Einführung in das innere systemische Modell IST
- Anwendung des Modells als Burnout Prophylaxe
- Big Mind Process/Reise Zum Selbst
- das Selbst als heilsamer Beobachter
- Übungen zur Stärkung, zentriert zu bleiben
- interne Ressourcen erkennen und im heilenden Prozess nutzen
- Tänze des Universellen Friedens (Sufitanz)
- Geh- und Atemmeditationen, Entspannungstechniken

## VERÖFFENTLICHUNG

Als Einstieg ist das Buch „Reisen in die Innenwelt - systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen“, von Tom Holmes zu empfehlen. Erschienen im Kösel - Verlag, 2013

## SEMINARLEITUNG

**Tom Holmes** : Professor emeritus im Holistic Health Care Program an der Western Michigan University, ist seit 35 Jahren als Psychotherapeut tätig. Er forscht und publiziert im Bereich Spiritualität, Psychotherapie und Heilen und praktiziert seit 30 Jahren Meditation aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen, dem universellen Sufismus, dem Buddhismus und Christentum .

Informationen zu Tom Holmes: [www.wingedheart.org](http://www.wingedheart.org)

**Rahmana Dziubany** ist Geschäftsführerin/pädagogische Leiterin des Hauses Ananda und des angegliederten Intern. Instituts für Tanz und Friedenskünste; seit 25 Jahren Tanzausbilderin und –supervisorin; in Zusammenarbeit mit Jugendämtern, Fachakademien und Lebenshilfe Landesverbänden als Dozentin tätig, seit 30 Jahren Praktizierende auf dem Weg des Universellen Sufismus

Informationen: [www.haus-ananda-brandenburg.de](http://www.haus-ananda-brandenburg.de)

**Kosten:** EUR 260€ (Frühbucher € 235 bis 15. 01. 2017)  
**Vollpension:** EUR 122€ im Mehrbettzimmer  
EUR 150€ Einzelbelegung nach Verfügbarkeit

Unser Haus verfügt über 22 Betten. Bei Vollbelegung vermitteln wir gerne Privatzimmer in unmittelbarer Nachbarschaft.

**Anmeldung: über die homepage [www.haus-ananda-brandenburg.de](http://www.haus-ananda-brandenburg.de), über [bwbb@gmx.net](mailto:bwbb@gmx.net) oder Haus Ananda, Alte Handelst. 20, 16230 Chorin OT Golzow, 03334/42833**