

Regulation, Verkörperung und Meditation Ein Wochenend-Seminar mit Michael Mokrus Für Schüler (und Schüler auf Probe) des Daishin Zen

Das regulierende Zusammenspiel von Nervensystem, Emotionen und Kontakt sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung jeglicher achtsamkeitsbasierter Praxis. Wir werden die Wirksamkeit der intelligenten, autoregulativen Kräfte des Nervensystems kennenlernen, um sie in der Praxis und im Alltag besser nutzen und fördern zu können.

Die Folgen von lang andauerndem körperlichem, emotionalem oder psychischem Stress beeinträchtigen die selbstregulierenden Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche. Dies gilt auch für die damit einhergehenden einschränkenden Verhaltensmuster in Beziehungen.

Um angemessen mit den Auswirkungen umgehen zu können, braucht es bei der Erforschung des eigenen Prozesses - wie auch in der Begleitung eines*r Anderen - Kenntnis über die Wirkungsweise des Nervensystems, Mitgefühl und Übung. Sanfte, körperbasierte Ansätze zur Trauma-Lösung und Verkörperung wie etwa Somatic Experiencing haben sich hier als besonders effektiv erwiesen.

Die Vorträge, erfahrungsbezogenen dialogischen Partnerübungen, achtsamkeitsbasierte Selbsterforschung sowie Körperübungen geben den Teilnehmern die Möglichkeit, die Grundlagen der Regulation zu erfahren und neue Möglichkeiten zu erlernen, die eigene Stress- und Affektregulation selbst in die Hand zu nehmen und in der Praxis einzuüben.

Für Begleiter*innen werden sich neue Möglichkeiten zeigen, Schüler im Umgang mit den verkörperten Traumaspuren und Entwicklungsdefiziten zu unterstützen.

Inhalte:

- Rolle und Funktion des autonomen Nervensystems (ANS)
- Dysregulation des ANS als Folge von Stress und extremer Belastung
- Reiz-Reaktions-Zyklus und seine Auswirkungen auf den Organismus
- Verständnis und Funktion des impliziten/prozeduralen Gedächtnisses
- Konzepte der somatisch orientierten Stressverarbeitung
- Bedeutung der verkörperten Achtsamkeit
- Aufbau von somatisch verankerten Ressourcen
- Erfahrung von gesunden Grenzen, Orientierungs- und Schutzreaktionen
- Förderung der gesunden psychophysiologischen Selbstregulation und Belastbarkeit (Resilienz)
- Affektregulation

Informationen über den Seminarleiter Michael Mokrus finden Sie unter [**http://michaelmokrus.de**](http://michaelmokrus.de).

Ort: Zen-Kloster Buchenberg
Termin: Samstag, 03. Juni 10:00 Uhr - Montag, 05. Juni 17:00 Uhr (Pfingsten)

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 24 TN-

Voraussetzung für die Teilnahme: Schüler Daishin Zen (jede Stufe)

Eine Veranstaltung der Daishin Zen Akademie

[Hier buchen](#)