netzwerk introvision

Programm März 2020 – Dezember 2020

WEBINARE

live Webinar

kurz + knapp: **Introvision**

Foto: pexels

auf: BigBlueButton Kosten: €25,00
Anmeldung an: info@netzwerk-introvision.de

live Webinar

Praxis im Fokus:

Ihre Erfahrungen und Fragen zu Introvision

auf: BigBlueButton Kosten: €25,00
Anmeldung an: info@netzwerk-introvision.de

live Webinar

Gelassener sein,
wenn der Wind schärfer weht

4 Termine zum achtsamkeits-basierten Ansatz Introvision

Foto: hemera technologies von Photo images

auf: BigBlueButton Kosten: €160,00
Anmeldung an: info@netzwerk-introvision.de

live Webinar

Introvision bei Verspannungen

Foto:Latino_Lifey

auf: BigBlueButton Kosten: €25,00
Anmeldung an: info@netzwerk-introvision.de

live Webinar

Introvision bei Kopfschmerzen

auf: BigBlueButton Kosten: €25,00
Anmeldung an: info@netzwerk-introvision.de

live Webinar

Introvision bei Tinnitus

Foto:Anemone123 pixabay

auf: BigBlueButton Kosten: €25,00
Anmeldung an: info@netzwerk-introvision.de

netzwerk
introvision

live

Programm März 2020 – Dezember 2020

WEBINARE

Dipl. Sportwiss.
Petra Spille

Fotos: Stefan Malzkorn

www.petraspille-introvision.de

Während unseres Studiums bei Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision (Universität Hamburg), überzeugte und begeisterte uns dieser Selbstregulationsansatz sofort.
Nach unserem Abschluss gründeten wir das Netzwerk Introvision und bieten seither Seminare, Webinare, Beratungen und Coachings für Gruppen und Einzelpersonen an.
2017 veröffentlichten wir gemeinsam mit Dr. Monika Empl den Ratgeber „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“.
Nähere Informationen zu uns als Einzelberaterinnen finden Sie auf unseren Websites.

Dipl. Päd.
Sonja Löser

www.sonjaloeser.de

netzwerk introvision

Programm März 2020 – Dezember 2020

live WEBINARE

2020 im Überblick

Stand 02.2020, Änderungen vorbehalten. Beschreibungen der Webinare finden Sie auf den folgenden Seiten.

"Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen."

Aristoteles

20.03.	Kurz & knapp: Introvision
26.03.	Introvision bei Verspannungen
17.04.	Kurz & knapp: Introvision
22.04.	Introvision bei Kopfschmerzen
08.05.	Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (4-Teiler)
14.05.	Introvision bei Verspannungen
27.05.	Praxis im Fokus: Ihre Erfahrungen und Fragen zu Introvision
28.05.	Introvision bei Tinnitus
18.06.	Kurz & knapp: Introvision
26.06.	Follow-Up zu Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (2-Teiler)
10.07.	Kurz & knapp: Introvision
07.08.	Praxis im Fokus: Ihre Erfahrungen und Fragen zu Introvision
13.08.	Introvision bei Kopfschmerzen
20.08.	Kurz & knapp: Introvision
09.09.	Introvision bei Verspannungen
28.09.	Kurz & knapp: Introvision
02.10.	Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (4-Teiler)
22.10.	Praxis im Fokus: Ihre Erfahrungen und Fragen zu Introvision
06.11.	Kurz & knapp: Introvision
12.11.	Introvision bei Kopfschmerzen
10.12.	Kurz & knapp: Introvision
11.12.	Follow-Up zu Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (2-Teiler)

Anmeldungen per e-Mail an:
info@netzwerk-introvision.de

Anmeldeschluss:
3 Werktage vor Webinarbeginn

Maximale Teilnehmer*innenzahl:
6 Personen

Weitere Infos unter:
www.netzwerk-introvision.de

Kurz und knapp: Introvision

Sie wünschen sich einen gelasseneren Umgang mit stressigen, anspannenden und unangenehmen Situationen? Introvision ist ein achtsamkeitsbasierter Ansatz, mit dem man genau das erreichen kann!

Informieren Sie sich über diesen alltagsnahen Ansatz zur Selbstregulation, mit dem Sie mehr Gelassenheit erreichen können. Neben einem leicht verständlichen Ausflug in die Theorie der Introvision werden Sie in dieser 60-minütigen Veranstaltung erste Erfahrungen mit der Methode "Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen" (KAW) machen.

Den hier erworbenen Introvisions-Überblick können Sie in den vertiefenden Webinaren "Praxis im Fokus" oder "Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht" ausbauen.

Kosten: € 25,00
Termin: 20. März 2020, 17:00 - 18:00 Uhr
Wiederholungstermine:
17. April 2020, 17:00 - 18:00 Uhr
18. Juni 2020, 18:00 - 19:00 Uhr
10. Juli 2020, 17:00 - 18:00 Uhr
20. August 2020, 18:00 - 19:00 Uhr
28. September 2020, 17:00 - 18:00 Uhr
06. November 2020, 17:00 - 18:00 Uhr
10. Dezember 2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Foto: pexels

Praxis im Fokus: Ihre Erfahrungen und Fragen zu Introvision

Aufbauend auf das Webinar "Kurz & knapp: Introvision" gehen wir in diesem 60-minütigen Webinar querfeldein in Ihre Praxis! Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen gemacht? Konnten Sie Elemente der Introvision im Alltag beobachten? Welche Themen würden Sie gerne vertiefen?
Voraussetzung für die Anmeldung ist die vorherige Teilnahme an dem Webinar "Kurz & knapp: Introvision".

Kosten: € 25,00
Termin: 27. Mai 2020, 18:00 - 19:00 Uhr
Wiederholungstermine:
07. August 2020, 17:00 - 18:00 Uhr
22. Oktober 2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht

Dieses Webinar ist eine intensive Einführung in die Introvision mit vier Terminen à 90 Minuten. Sie lernen den theoretischen Hintergrund dieses Ansatzes kennen, führen viele praktische Übungen durch und lernen somit, wie Sie Introvision in Ihren Alltag integrieren können.

"Ich habe Introvision als wirksame Methode kennengelernt, um innere Konflikte deutlich abzuschwächen oder sogar ganz zu löschen. Als besonders positiv habe ich dabei empfunden, einen 'Universalschlüssel' in der Hand zu halten, um auch in künftigen Situationen gelassener und handlungsfähiger zu bleiben. Introvision hilft, aus dem Modus 'Autopilot' auszusteigen und das eigene Handeln bewusst zu steuern."
(Teilnehmerin Basiskurs Introvision, 2017)

Die vermittelten Inhalte sind eine gute Grundlage, um Introvisionsberatungsgespräche in Anspruch zu nehmen. Zweimal im Jahr wird ein 2-teiliges Follow-Up angeboten.

Kosten: € 160,00
Termine: 4 aufeinanderfolgende Freitage ab 08. Mai 2020, 17:00 - 18:30 Uhr
Wiederholungstermine: 4 aufeinanderfolgende Freitage ab 02. Oktober 2020

netzwerk introvision

Anmeldungen per e-Mail an:
info@netzwerk-introvision.de
Stand 02.2020, Änderungen vorbehalten

Weitere Infos unter:
www.netzwerk-introvision.de

Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne

In Deutschland leiden ca. 6 Millionen Menschen unter chronischen Kopfschmerzen, an Migräne fast 30 Millionen Menschen. Vor allem chronische Kopfschmerzen und häufige Migräneattacken stellen für Betroffene eine enorme Belastung dar. Viele Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich und zahlreiche Medikamente ausprobiert.

Ein nicht-medikamentöser Ansatz bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne ist die Introvision. Hierbei handelt es sich um eine Methode zur mentalen Selbstregulation, die jeder Patient erlernen und bei sich selbst anwenden kann. Die Introvisionstheorie geht davon aus, dass innere Konflikte Stress und Anspannung verursachen. Dies kann wiederum zu Kopfschmerzen führen. Mit der Wahrnehmungstechnik KAW bietet die Introvision eine wirksame Methode zur dauerhaften Auflösung dieser Konflikte und somit zur Beseitigung eines häufigen Auslösers von Kopfschmerzen.

In diesem Webinar werden die wesentlichen theoretischen Grundlagen der Introvision anschaulich und praxisnah vermittelt. Sie werden erste Übungen ausprobieren und im Alltag umsetzen können.

Kosten: € 25,00
Termin: 22. April 2020, 18:00 – 19:00 Uhr
Wiederholungstermine:
13. August 2020, 17:00 – 18:00 Uhr
12. November 2020, 18:00 – 19:00 Uhr

Introvision bei Verspannungen

Chronische Verspannungen lassen sich durch Introvision nachhaltig reduzieren. Die Ergebnisse der Untersuchung von Dr. Nicole Pereira Guedes zeigen, dass die Verspannungen der StudienteilnehmerInnen deutlich abnehmen – auch über die Dauer der Studie hinaus!

"88% der Versuchspersonen haben drei Monate nach Abschluss der Intervention nach eigener Einschätzung keine chronischen Dauerverspannungen mehr."
(Dr. Nicole Pereira Guedes)

Wir stellen Ihnen in diesem Webinar Introvision als Interventionsverfahren bei Verspannungen vor. Sie erfahren die wichtigsten theoretischen Grundlagen und können erste praktische Erfahrungen mit dieser Methode sammeln. Außerdem fassen wir die wesentlichsten Ergebnisse der genannten Studie zusammen, verdeutlichen den Zusammenhang von inneren Konflikten und Verspannung und berichten von unseren Erfahrungen, die wir als Introvisionsberaterinnen mit Betroffenen gemacht haben.

Kosten: € 25,00
Termin: 26. März 2020, 18:00 – 19:00 Uhr
Wiederholungstermine:
14. Mai 2020, 18:00 – 19:00 Uhr
09. September 2020, 18:00 – 19:00 Uhr

Introvision bei Tinnitus

Lernen Sie mit Introvision Ihre psychische und psychosomatische Befindlichkeit positiv zu beeinflussen und Ihre Tinnitusbelastung zu verringern.

"Ziel der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation ist es, mehr Gelassenheit zu erreichen, damit einhergehend die psychische Belastung durch den Tinnitus zu verringern und zugleich die Wahrnehmungsfähigkeit und die Hörfähigkeit zu verbessern."
(Dr. Britta Buth, 2009)

Wir stellen Ihnen in diesem Webinar Introvision als Interventionsverfahren bei Tinnitus vor. Sie erfahren die wichtigsten theoretischen Grundlagen und können erste praktische Erfahrungen mit dieser Methode sammeln. Außerdem fassen wir die wesentlichsten Ergebnisse der Studie von Dr. Britta Buth zusammen, verdeutlichen den Zusammenhang von inneren Konflikten und Tinnitus und berichten von unseren Erfahrungen, die wir als Introvisionsberaterinnen mit Betroffenen gemacht haben.

Kosten: € 25,00
Termin: 28. Mai 2020, 18:00 – 19:00 Uhr
Wiederholungstermine: on demand

netzwerk introvision

Anmeldungen per e-Mail an:
info@netzwerk-introvision.de
Stand 02.2020, Änderungen vorbehalten

Weitere Infos unter:
www.netzwerk-introvision.de