



Rückmeldung zur Teilnahme an der Weiterbildung:

Progressive Muskelentspannung - Kursleiter-Ausbildung für die Arbeit mit Erwachsenen Leitung: Dr. Cornelia Löhmer

Guten Tag Frau Dr. Goder-Fahlbusch,

vom 24. - 28.09.2018 habe ich an der PME Kursleiterausbildung bei Dr. Cornelia Löhmer teilgenommen. Ebenfalls in diesem Jahr, im Juni habe ich über das Odenwald Institut meine Ausbildung zur MBSR Lehrerin abgeschlossen.

Ich hab gehört, dass Sie Interesse an den Hintergründen haben, warum Personen wie ich, welche die MBSR Ausbildung absolvieren, sich auch noch für die PME Ausbildung entscheiden. Nun, ich nenne Ihnen hier gern meine Gründe:

Zunächst einmal hat es meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen, weil es achtsamkeitsbasiert ist. Für mich ist diese PME Ausbildung ein äußerst wertvoller Zusatzbaustein zu meiner MBSR Ausbildung. Viele Menschen in meinem Umfeld können oft mit MBSR erstmal nicht viel anfangen. Wer noch nie oder nur sehr wenig mit dem Thema Achtsamkeit in Berührung gekommen ist, für den ist ein MBSR Kurs viel zu mächtig und zu groß.

Mit der achtsamkeitsbasierten PME habe ich eine super Möglichkeit, diese Menschen schon viel früher abzuholen. Es tut ihnen einfach gut, sich erstmal „nur“ entspannen zu können und zu dürfen. Außerdem kommen Sie so sanft mit der Achtsamkeit in Berührung und können vielleicht bemerken, wie wohl diese ihnen tut. Vielleicht so wohl, dass sie weitere Schritte in diese Richtung gehen.

Auch mich selbst unterstützt die achtsamkeitsbasierte PME, trotz oder gerade wegen der MBSR Ausbildung, noch präsenter und entspannter durch mein Leben zu gehen.

Die Ausbildungswoche, war super interessant, lehrreich, informativ und spannend. Cornelia Löhmer zu erleben, mit wieviel Herzblut und Liebe sie dieses Thema vermittelt, war echt stark. Ich bin begeistert und total infiziert, diesen Lebensstil zusammen mit MBSR in die Welt hinauszutragen.

Ich grüße Sie herzlich.