



PRAXISGEMEINSCHAFT MEESENRING

BERÜHRT SEIN - BEWUSST WERDEN

# FORTBILDUNG

(2022 – 2023)

*,berührt sein – bewusst werden:  
von Körper, Seele und Geist'*

LEITUNG:

Heiner Max Alberti  
Ina Elisabeth Grüttner  
Bettina Alberti



# ,berührt sein – bewusst werden: von Körper, Seele und Geist'

Sich als Mensch im Körper zu beheimaten ist ein geistig-seelischer Prozess. Dieser schöpferischer Prozess findet ein ganzes Leben lang statt und ist geprägt von Wandel. Im Wandel wirken die Geburtlichkeit des Menschen ebenso wie seine Sterblichkeit als Kräfte – sich abwechseln, sich gegenseitig tragend, sich ergänzend. Je nachdem, wie dieser Prozess verläuft, entsteht BeGEISTERung am Leben oder eine in heutiger Zeit kollektiv oft spürbare Depression, innere Leere und Orientierungslosigkeit.

In der Fortbildung wollen wir uns diesem schöpferischen Prozess zuwenden. Die Bewusstheit um das geistige Durchwirkt-Sein und die Beseeltheit des Körpers eröffnet neue Potentiale.

Das ganzheitliche Lernen ist ein wesentliches Element der Fortbildung. So findet Reflexion auf drei Ebenen statt: mental, emotional und spirituell. Diese Form des Lehrens und Lernens verstehen wir als einen organismischen Ansatz, der die Form des Lebens widerspiegelt.

Die Verbundenheit und das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele werden aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Eine Grundlage ist der Integrale Ansatz, wie ihn der Kulturpsychologe Jean Gebser entwickelt hat. Wir beleuchten Aspekte der Pränatalen Psychologie, der Bindungstheorie, der Transpersonalen Psychologie, der Biopsychologie, der Körperpsychotherapie.

Es werden körperpsychotherapeutische Übungen sowie Übungen aus der Meditations-Praxis vorgestellt und in ihrer Wirkung erfahren. Essentielle Themen, die bestimmte Lebensphasen charakterisieren und gleichzeitig Gültigkeit für das ganze Leben besitzen, dienen uns in dieser Fortbildung als Zugang. Ihre Entsprechung finden wir in den Strukturen und Prozessen des Körpers. Durch die Erfahrung, ihre Reflexion und Einordnung vermittelt die Fortbildung ein spezifisches Verständnis vom Menschsein und vom Zugang zur Welt.





**Die zweijährige Fortbildung besteht aus vierzehn Modulen.**

## **INHALTE DES ERSTEN JAHRES**

### **1. *Ursprung und Gegenwart***

Der Anfang des Lebens, Hülle, Geborgenheit, die Erfahrung der Zeitlosigkeit. Ruhe, getragen sein, Leichtigkeit, zarte Impulse. Schöpfungskraft, in die Schöpfung eintauchen, Harmonisierung der Rhythmen.

### **2. *Geburt und Geburtlichkeit***

Im Kontakt mit dem Lebensstrom den richtigen Zeitpunkt finden. Kraft entwickeln im körperlichen Dialog. Was will ins Leben kommen? Der Sprung und Schwung ins Leben. Transformieren. Anfängergeist.

### **3. *Der positive Bindungsstrom***

Aktiv und rezeptiv gestalten. Sich als Beziehungs-gestaltend erleben. Geben und Nehmen als Einheit erfahren. Resonanz. Dazu gehören, ganz da(bei) sein. Im Fluss sein. Flow.



#### *4. Die Welt erkunden und ergreifen – gesunde Aggression*

Dem eigenen Rhythmus folgen. Sich abstimmen mit der Welt, sich selber stimmen. Selbstbestimmung. Sich ergreifen lassen. Sich selbst erfahren im Außen, im Fremden, in der Welt.

#### *5. Rückkehr in den Hafen*

Geborgenheit und Ruhe. Resonanzraum sein und erfahren. Die Basis vertiefen. Der Körper als Gefäß. Rückbindung als eine Konstante im gesamten Lebensprozess.

#### *6. Abenteuerlust und Erweiterung der Grenzen*

Kreative Gestaltungskraft. Die mitreißende Kraft der Lebensenergie. Entmachtung von einengenden Konzepten. Schaffung von Weite.

#### *7. Integration*

Integration der Themen des ersten Jahres. Die Kraft des Erinnerns. Neu-Justierung der (inneren und äußeren) Haltung. Neu-Justierung des Handelns. Commitment für den Weg.

## INHALTE DES ZWEITEN JAHRES

### *8. Ausdifferenzierung der eigenen Fähigkeiten (Potentialentfaltung)*

Kernkompetenzen kennenlernen. Selbstwertgefühl. Der Raum der Absicht. Sich an die Arbeit machen. Fokussieren. Erschaffen.

### *9. Formen der Intimität*

Körperliche Intimität, seelische Intimität, geistige Intimität. Sexualität. Intimität mit sich selbst. Intimität in der Beziehung.

### *10. Sich mit der Sonnenkraft verbinden*

Früchte (des Lebens). Freude. Ausstrahlung. Sich der Welt zeigen. Der Zauber der Welt.



### 11. Reifen und Weisheit

Fülle, Ernten. Integrität, innere Schönheit und Balance.  
Persönliche und soziale Verantwortung.

### 12. Vergänglichkeit und Tod

Loslassen und annehmen. Umgang mit Schmerz, Angst und Trauer. Abschied. Urvertrauen. Öffnung in das Große Ganze.

### 13. Samenkorn im Universum *S e i n*

*„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das auch leben will.“* (Albert Schweitzer): in der Einheit mit dem Leben Leben gestalten. Teil und Ganzheit sein. Sich-Finden im Verbinden. Das Potential der Archetypen.

### 14. Integration

Sich entbinden und hingeben in den Gang des Lebens.  
Rückblick, Bestandsaufnahme, Perspektiven.  
Lernend leben - lebend lernen.



# **‚berührt sein – bewusst werden: von Körper, Seele und Geist‘**

## **TERMINE**

### **Termin 1. Modul:**

25. – 27. März 2022 (Heiner Max Alberti und Ina Elisabeth Grüttner)

### **Termine des 1. Fortbildungsjahres 2022/2023:**

(2) 6. – 8. Mai 2022 (Heiner Max Alberti und Bettina Alberti)

(3) 17. – 19. Juni 2022 (Heiner Max Alberti und Bettina Alberti)

(4) 19. – 21. August 2022 (Heiner Max Alberti und Ina Elisabeth Grüttner)

(5) 7. – 9. Oktober 2022 (Heiner Max Alberti und Ina Elisabeth Grüttner)

(6) 25. – 27. November 2022 (Heiner Max Alberti und Bettina Alberti)

(7) 20. – 22. Januar 2023 (Heiner Max Alberti und Ina Elisabeth Grüttner)

Die Termine für das 2. Fortbildungsjahr in 2023 werden rechtzeitig bekanntgegeben.

(Das letzte Modul findet im Januar/Februar 2024 statt.)

### **Zeitlicher Rahmen:**

Beginn: Freitags 16 Uhr / Ende: Sonntags 13 Uhr

# ANMELDUNG

Wenn Sie im 1. Jahr der Fortbildung teilnehmen möchten, melden Sie sich zunächst für das 1. Modul an. Dort erhalten Sie einen guten Eindruck und können fundiert entscheiden, ob Sie im 1. Jahr der Fortbildung (Module 2-7) dabei sein wollen. Während des 7. Moduls entscheiden Sie, ob Sie auch beim 2. Jahr (Module 8-14) mitwirken.

Auf diese Weise möchten wir eine gute Mischung von Freiheit in der Bindung (an die TeilnehmerInnen, an uns, an das entstehende Feld) gewährleisten. Die Konsequenz ist, dass Veränderungen in der Zusammensetzung der Fortbildungs-Gruppe möglich sind. Sie können sich mit unserem Anmeldebogen (siehe Einlegeblatt in dieser Broschüre oder auf der Website abrufbar) anmelden.

Bitte schicken Sie uns ein Motivationsschreiben, warum Sie an der Fortbildung teilnehmen möchten und was Ihre Anliegen sind. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit eines (kostenlosen) Vorgesprüches vor Beginn des 1. Moduls, sofern wir Sie nicht kennen.

## Ort

PraxisGemeinschaft Meesenring



# ,berührt sein – bewusst werden: von Körper, Seele und Geist'

## KOSTEN

Das HONORAR für das 1. Modul beträgt 357,00 €  
(300 € zzgl. 19% MwSt).

Das HONORAR für das erste Fortbildungsjahr (Module 2-7)  
beträgt anschließend je nach Zahlungsvariante:

1. Bei Überweisung vor den jeweiligen Modulen:  
6 x 357,00 € (6 x 300 € zzgl. 19% MwSt), Summe: 2.142,00 €
2. Bei Einmalzahlung sofort nach dem 1.Modul:  
6 x 333,20 € (6 x 280 € zzgl. 19% MwSt.), Summe: 1.999,20 €

PraxisGemeinschaft Meesenring:  
RAUMMIETE und Tee/Kaffee/Wasser: 40 € pro Modul.

## WEITERE INFORMATIONEN

Die Teilnahme am gemeinsamen Essen am Samstagabend ist Teil  
des Fortbildungskonzeptes.

Einzelne Module finden evtl. in Tagungshäusern statt.

Wir empfehlen gerne Hotels aller Preislagen in Lübeck. In Einzelfällen  
ist die (kostenlose) Übernachtung unter einfachen Bedingungen in  
der Praxis möglich.



### **Heiner Max Alberti**

(geb. 1955)

Diplom-Psychologe,  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Kontemplationslehrer Via Integralis,  
Coach und Trainer,  
widmet sich seit seinem 25. Lebensjahr in  
wechselnden Zusammenhängen dem  
Thema der Fortbildung.



### **Bettina Alberti**

(geb. 1960)

Diplom-Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin,  
hat eine tiefenpsychologische und  
körpertherapeutische Ausrichtung  
mit dem fachlichen Schwerpunkt  
"Psychisches Trauma und Bindungs-  
entwicklung".



### **Ina Elisabeth Grüttner**

(geb. 1969)

Diplom-Psychologin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Familylab-Seminarleiterin,  
Elternberatung,  
die Körperpsychotherapie ist ihr  
in der therapeutischen Arbeit  
ein Herzensanliegen.



PRAXIS GEMEINSCHAFT MEESENRING  
BERÜHRT SEIN - BEWUSST WERDEN

HEINER MAX ALBERTI  
INA ELISABETH GRÜTTNER  
BETTINA ALBERTI

Meesenring 2  
23566 Lübeck

Tel.: 0451 / 622 608  
Fax: 0451 / 64 2 55

[contact@heiner-max-alberti.de](mailto:contact@heiner-max-alberti.de)  
[inaelisabeth.gruettner@posteo.de](mailto:inaelisabeth.gruettner@posteo.de)  
[alberti@t-online.de](mailto:alberti@t-online.de)

[www.koerpertherapie-luebeck.de](http://www.koerpertherapie-luebeck.de)

*„Resonante Formen körperlicher Weltbeziehung:  
Körper als Inspirationsquelle,  
Körper als Klangkörper  
(Welt als Inspiration),  
Körper als Ausdrucksgestalt,  
Körper als Partizipant an der Welt“*

*(Hartmut Rosa)*