

## live online-kurs

kurz + knapp:  
Introvision



auf: BigBlueButton **Kosten:** €25,00  
Anmeldung an: [info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Foto: iStockphoto (iStockby)

## live online-kurs

Gelassener sein,  
wenn der Wind schärfer weht



auf: BigBlueButton **Kosten:** €160,00  
Anmeldung an: [info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Foto: iStockphoto (iStockby)

## live online-kurs



**Wenn der Körper Alarm schlägt** Introvision bei chronischen körperlichen Beschwerden

auf: BigBlueButton **Kosten:** €38,00  
Anmeldung an: [info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Foto: iStockphoto (iStockby)

## live online-kurs



**Zur Ruhe kommen und besser schlafen**

auf: BigBlueButton **Kosten:** €38,00  
Anmeldung an: [info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Foto: iStockphoto (iStockby)

## live online-kurs



**Immer schön lächeln!**

Emotionsregulation in der Dienstleistung

auf: BigBlueButton **Kosten:** €38,00  
Anmeldung an: [info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Foto: iStockphoto (iStockby)

## live online-kurs



**Achtsamkeit in der Physiotherapie ?!**

Zur Integrierbarkeit von Introvision im 20-Minuten-Takt

auf: BigBlueButton **Kosten:** €38,00  
Anmeldung an: [info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Foto: iStockphoto (iStockby)

netzwerk  
introvision

live

Programm Januar 2021 - Juni 2021

online-kurse

Dipl. Sportwiss.  
Petra Spille



Fotos: Stefan Malzkorn

[www.petraspille-introvision.de](http://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.sonja-loeser.de](http://www.sonja-loeser.de)

## 2021 im Überblick

Stand 12.2020, Änderungen vorbehalten. Beschreibungen der Kurse finden Sie auf den folgenden Seiten.

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

*Aristoteles*

- 08.01. Kurz & knapp: Introvision
- 22.01. Immer schön lächeln! Emotionsregulation in der Dienstleistung
- 29.01. Wenn der Körper Alarm schlägt. Introvision bei chronischen Beschwerden
- 05.02. Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (4-Teiler)
- 10.02. Kurz & knapp: Introvision
- 24.02. Zur Ruhe kommen und besser schlafen
- 05.03. Kurz & knapp: Introvision
- 11.03. Wenn der Körper Alarm schlägt. Introvision bei chronischen Beschwerden
- 19.03. Achtsamkeit in der Physiotherapie?!
- 24.03. Austausch und Vernetzung: Let's talk Introvision!
- 08.04. Zur Ruhe kommen und besser schlafen
- 09.04. Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (4-Teiler)
- 04.05. Immer schön lächeln! Emotionsregulation in der Dienstleistung
- 05.05. Kurz & knapp: Introvision
- 19.05. Wenn der Körper Alarm schlägt. Introvision bei chronischen Beschwerden
- 31.05. Achtsamkeit in der Physiotherapie?!
- 04.06. Kurz & knapp: Introvision
- 10.06. Zur Ruhe kommen und besser schlafen
- 11.06. Gelassen sein, wenn der Wind schärfer weht (4-Teiler)

Anmeldungen per e-Mail an:  
[info@netzwerk-introvision.de](mailto:info@netzwerk-introvision.de)

Anmeldeschluss:  
3 Werktage vor Kursbeginn

Maximale Teilnehmer\*innenzahl:  
6 Personen

Weitere Infos unter:  
[www.netzwerk-introvision.de](http://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 im vertiefenden Kurs "Gelassener sein, wenn der Wind schärfer weht" ausbauen.

**Kosten:** € 25,00

### Termine:

08. Januar 2021, 17:00 - 18:00 Uhr  
10. Februar 2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
05. März 2021, 17:00 - 18:00 Uhr  
05. Mai 2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
04. Juni 2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Foto: pexels



## Austausch und Vernetzung: Let's talk Introvision!

Wie kann ich mich weiter über meine Introvisionspraxis austauschen? Gibt es eine Gruppe, in der ich meine Erfahrungen mit der Introvision und dem Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen teilen kann? Diese Fragen sowie der Wunsch nach Vernetzung mit anderen Introvisions-Interessierten hören wir von unseren Klient\*innen und Kurs-Teilnehmer\*innen regelmäßig.

Dieses offene Austauschtreffen für Introvisionspraktiker\*innen findet zweimal jährlich statt.

**Kosten:** kostenfrei

**Termin:** 24. März 2021, 18:00 - 20:00 Uhr

## Gelassener 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 anschließend Introvisionsberatungsgespräche in Anspruch zu nehmen.

**Kosten:** € 160,00

**Termine:** 4 aufeinanderfolgende Freitage:

ab 05. Februar 2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
ab 09. April 2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
ab 11. Juni 2021, 17:00 - 18:30 Uhr

## Wenn der Körper Alarm schlägt Introvision bei chronischen körperlichen Beschwerden

Seelische Anspannung wirkt sich auf den Körper aus und kann zu Schmerzen und anderen Symptomen wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Tinnitus führen. Woher kommt die innere Anspannung und wie kann ich sie loslassen?

Dieser 90-minütige Online-Kurs legt den Schwerpunkt auf körperliche Auswirkungen von mentaler Anspannung. Wir schauen uns die Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation an. Sie bietet Erklärungen für verschiedene Formen von Anspannung und bietet gleichzeitig eine Möglichkeit, diese auf mentaler und körperlicher Ebene zu lösen. Es erwartet Sie ein Überblick zur Methode inklusive erster praktischer Übungen.

Die Übungen unterstützen Sie im Lernprozess, die eigene Aufmerksamkeit zu steuern. Im Alltag sind wir meist so schnell abgelenkt und unsere Wahrnehmung ist mit allem Möglichen beschäftigt. Gelingt es uns häufiger, die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu belassen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen. Wie sieht ein Tagesablauf aus, der zu weniger Stress oder Anspannung führt? Wieviel Ruhe/ Bewegung/ Menschen/ Pausen/ Schlaf/ usw. brauche ich, damit es mir so gut wie möglich geht? Was hält mich davon ab, meine Bedürfnisse zu berücksichtigen? So können Sie Schritt für Schritt mehr Klarheit und gleichzeitig wieder mehr Handlungsfähigkeit gewinnen, wenn Sie sich dem Alltag oder dem Stress nicht mehr komplett ausgeliefert fühlen.

Für Fragen und Austausch ist natürlich Zeit eingeplant.

**Kosten:** € 38,00

**Termine:**

29. Januar 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

11. März 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

19. Mai 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

## Zur Ruhe kommen und besser schlafen

Kennen Sie das? Das Einschlafen fällt schwer, Sie liegen die halbe Nacht wach oder oder fühlen sich trotz ausreichend Schlaf müde? Oft mischen sich Gedanken oder Sorgen in die Nachtruhe ein. Für diese gibt es mitten in der Nacht meist keine guten Lösungen, aber sie bringen das Gedankenkarussell in Bewegung, stören den Schlaf und die nächtliche Erholung.

Schlaf ist ein wichtiges Element der Regeneration. Körper und Geist brauchen Schlaf zur Erholung und zum Verarbeiten von Ereignissen sowie zur Regeneration der Zellen. Wenn der Schlaf regelmäßig unzureichend oder nicht erholsam ist, leiden Körper und Seele darunter. Es gibt zahlreiche Tipps und Tricks zur Gestaltung des Schlafraumes und Routinen vor dem Schlafengehen. Darüber hinaus können auch mentale Techniken, die mit wenig Aufwand erlernbar sind, helfen.

Um herauszufinden, was Ihnen den Schlaf raubt, lässt sich mit Introvision genauer hinschauen, welche Gedanken sich nachts drehen oder welche anderen Faktoren Einfluss auf Ihre Schlafqualität haben. Die Wahrnehmungsübungen „Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen“ helfen dabei, insgesamt gelassener zu werden und in schlaflosen Nächten mehr Erholung zu bekommen. Sie unterstützen die mentale Selbstregulation, sodass Sie störende Gedanken schneller bemerken und besser kennen lernen. Durch das Training der Aufmerksamkeit gelingt es besser, sich auf das „Hier und Jetzt“ zu besinnen und mehr bei sich zu sein. So kann erreicht werden, die Gedanken, die vom Schlaf abhalten, wieder ziehen zu lassen.

In diesem Online-Kurs werden Sie Grundlagen der Methode Introvision kennenlernen und auch erste praktische Übungen ausprobieren.

**Kosten:** € 38,00

**Termine:**

24. Februar 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

08. April 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

10. Juni 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

## Achtsamkeit in der Physiotherapie?! Zur Integrierbarkeit von Introvision im 20-Minuten-Takt

“Viele Patienten haben eine negative und destruktive Grundstimmung, sind manchmal sogar respektlos mir gegenüber. Das laugt mich echt aus. Damit dann nicht-wertend umgehen zu können ist Gold wert! Es hilft mir dabei, mich nicht als Animaterin zu fühlen und mich nicht aussaugen zu lassen.“ Diese Rückmeldung einer Physiotherapeutin in einem Coaching legte den Grundstein für diesen Online-Kurs.

Stress ist immer multifaktoriell und individuell. Dies gilt natürlich auch für Sie als Physiotherapeut\*in. Überlegen Sie einmal kurz, wo Sie in Ihrem Arbeitsalltag Stressoren begegnen. In der Betriebsorganisation? In der hohen Patient\*innenfluktuation? In der Anforderung, unter Zeitdruck fehlerfreie Behandlungskonzepte im 20-Minuten-Takt zu erstellen? Das Gute ist: Wo Stressoren sind, finden sich auch Lösungsansätze für den Umgang mit ihnen!

Dieser 90-minütige Online-Kurs bietet einen Einblick in den achtsamkeitsbasierten Selbstregulationsansatz Introvision nach Angelika C. Wagner. Einige Elemente der Introvision können Sie sofort nach dem Kurs umsetzen – andere müssen mehrmals wiederholt werden. Wie in der Physiotherapie bedarf es eines Sensibilisierungsprozesses und mehrerer Wiederholungen, um unbewusste Automatismen nachhaltig zu ändern. So ist es auch, wenn Sie Ihren Umgang mit Stress ändern möchten: Automatismen prägen einen großen Anteil menschlichen Verhaltens.

Ziel dieses Kurses ist nicht, Patient\*innen im Anschluss Achtsamkeitsübungen vermitteln zu können, sondern vielmehr Ihren eigenen Profit von Introvision als Möglichkeit zur Selbstfürsorge und Resilienzförderung kennenzulernen.

**Kosten:** € 38,00

**Termine:**

19. März 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

31. Mai 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

## Immer schön lächeln! Emotionsregulation in der Dienstleistung

Multitasking, das immer präsente Lächeln, zu bewältigende Stoßzeiten, viel Kommunikation, Lärm sowie andere körperliche Belastungen, wachsende Anforderungen und Ansprüche, anstrengende Kunden. All das prägt Dienstleistungsberufe.

Als selbständige Gastronomin kenne ich diese hohen Herausforderungen. Als Coach wiederum schätze ich den alltagsnahen Ansatz Introvision. Er trägt zur Stressreduktion bei und ich erlebe ihn selbst als gastronomie-tauglich. Und was in der Gastronomie anwendbar ist, lässt sich auf andere Dienstleistungsberufe leicht übertragen – denn im Grunde geht es um den Umgang mit Stress im Arbeitsalltag. Überlegen Sie einmal kurz, wo Ihnen im Arbeitsalltag stressauslösende Faktoren begegnen. Das Gute ist: Wo diese sind, finden sich auch Lösungsansätze für den Umgang mit ihnen! Es trägt zwar vieles zum Stresserleben bei, was Sie selbst nicht ändern können. Wohl aber können Sie Ihren eigenen Umgang damit ändern.

Dieser 90-minütige Online-Kurs bietet einen Einblick in den achtsamkeitsbasierten Ansatz zur Emotionsregulation „Introvision“ nach Angelika C. Wagner. Einige Elemente der Introvision können Sie sofort nach dem Kurs umsetzen – andere müssen mehrmals wiederholt werden. Denn oftmals sind es unbewusste Gewohnheiten oder Automatismen, die unseren Umgang mit Stress prägen. Wie im Sport bedarf es eines Sensibilisierungsprozesses und mehrerer Wiederholungen, um unbewusste Automatismen nachhaltig zu ändern.

Ziel dieses Kurses ist zu erkennen, an welchen Stellen Sie Ihr Verhalten leicht ändern und wie Sie Introvision im Sinne der Selbstfürsorge anwenden können. Sie werden sehen, dass es über den Berufstellerrand hinaus Ihren Lebensalltag beeinflussen kann.

**Kosten:** € 38,00

**Termine:**

22. Januar 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

04. Mai 2021, 18:00 – 19:30 Uhr

netzwerk  
introvision 