Dr.in Anita Kager-Adunka

Achtsamkeit und Spiritualität in der psychotherapeutischen und psychologischen Praxis

Dr.in Anita Kager-Adunkal

- *Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Biofeedbacktherapeutin*
- *1996 bis 2004 als Klinische Psychologin in psychosozialen Einrichtungen tätig (PSD Wien, BFI Wien und Kärnten)*
- *Forschungstätigkeit (PSD und Rotes Kreuz Wien)*
- *Seit 2004 eigene psychologische Praxis, Schwerpunkte: Stressmanagement, Entspannung, Imagination, Traumarbeit und Atemmeditation*
- *Seminar- und Lehrtätigkeit, Lektorin an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt*

Literaturtipp:

Achtsamkeit und Mitgefühl *- Mut zur Muße statt Hektik und Burnout - Wetzel, S. / Reddemann, L. – Verlag: Klett-Cotta*

Der achtsame Weg durch die Depression *- Williams, M. / Teasdale, J. / Segal, Z. – Verlag: Arbor*

In den letzten 20 Jahren gab es eine rasante Zunahme an psychologischer Forschung zu Spiritualität. Auch in der therapeutischen Praxis haben sich vor allem durch das Achtsamkeitstraining von Jon Kabat-Zinn spirituelle Interventionen bei Stress, Depressionen, Angst als Burnoutprophylaxe durchgesetzt.

Das Seminar gibt einen kurzen Überblick zu theoretischen Grundlagen und empirischen Ergebnissen zu Spiritualität und psychischer Gesundheit. Es werden spirituelle Interventionen in bewährten Therapien besprochen und praktisch geübt (Atemmeditation und Body-Scan, Achtsamkeitsübungen).

Lehrmethoden:

- Inputs, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

„Take-Aways“:

- Theoretisches Wissen über psychologische Spiritualitätsforschung
- Entwicklung einer reflektierten eigenen Haltung zu Spiritualität als TherapeutIn
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten in Beratung und Therapie

Termin:	**16.09.17**
Dauer:	Samstag: 09:00 - 17:00 Uhr
Einheiten:	8 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten
Ort:	Akademie für Fortbildungen und Sonderausbildungen – AKH Wien Spitalgasse 23, 1090 Wien
Kosten:	Euro 180,00 für Mitglieder des VPA - Euro 135,00 ***inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen***
Anmeldung und Information:	Internet: **www.vpa.at** Mail: mail@vpa.at Telefon: **01/997 16 95** (Mo. - Fr. 09:00 - 15:00 Uhr) Fax: 01/997 16 95 - 10

Irrtümer und Änderungen vorbehalten !