

# 8-sam

## Schule

Persönlichkeitsentfaltung & energetische Körperarbeit



## Infomappe

8-sam Schule, Persönlichkeitsentfaltung & energetische Körperarbeit, 3000 Bern

[www.8-sam.ch](http://www.8-sam.ch)

[schule@8-sam.ch](mailto:schule@8-sam.ch)

### Achtsam sein...

... bedeutet, wach zu sein, sich bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht. Nur wenn wir uns wirklich dessen bewusst sind, was ist, sind wir in dem Moment wirklich da, können das Wunder des Lebens wahrnehmen.

Thich Nhat Hanh

### Inhalt

#### 8-sam Schule

Kurzorientierung	8-sam - Methoden
Grundlagen	8-sam - Methoden
Modulübersicht	
Anwendung	8-sam – Methoden

**Bern, Dezember 2008**

## Die Energie des Erwachens

### 8-sam Schule

#### Sekretariat

- Tel. 071 222 21 19
- schule@8-sam.ch
- **www.8-sam.ch**

#### Leitung

Rosmarie Frischherz

#### Zuständigkeit

- Die 8-sam Schule bestimmt das Bildungsangebot, auf der Basis der Nachfrage und der aktuellen Entwicklung der Erkenntnisse.
- Das Bildungsangebot umfasst in sich geschlossene Einzelmodule.
- Die Schule ist zuständig für die Fortbildung, Supervision und interne Weiterbildung.
- Öffentlichkeitsarbeit

#### Personen

Angesprochen werden therapeutisch Tätige, um ihr Angebot zu vertiefen oder zu erweitern sowie interessierte Personen zur persönlichen Weiterentwicklung.

Individuelle Themen bzw. Kursangebote für Gruppen aus der Berufswelt oder weitere Interessierte sind auf Anfrage möglich.

#### Unterricht

Nach den Richtlinien SVEB 1

#### EMR

Die Module werden als Fortbildung anerkannt.  
**Ausnahme:** Edelsteine, Meditation, Energiezentren

## Achtsamkeitstag

Alljährlicher, öffentlicher Achtsamkeitstag mit entsprechendem Thema.  
Ein Teil des Erlöses geht an Toni Rüttimann, "Brücken für das Leben"

#### Kursorte / Räume

**Individuell** dem Bildungsangebot entsprechend, werden Seminar- und Bildungshäuser in naturnaher Umgebung ausgewählt. Dabei soll die Möglichkeit entstehen Unterrichtseinheiten auch in der Natur zu gestalten.

#### Kurzorientierung über die 8-sam– Methoden

#### Philosophie

In Achtsamkeit jedem Menschen als einmaliges, ganzheitliches Individuum begegnen.

#### Methode

Ganzheitliche **Persönlichkeitsentfaltung:**  
Achtsame Begleitung auf dem Weg zur Selbstentdeckung. Sich wohler fühlen, mit dem Leben besser zurechtkommen. Durch die spirituelle Entwicklung lernen, sich selbst, den eigenen Geist wirklich zu verstehen. Weisheit und Liebesfähigkeit entfalten.

Ganzheitliche **Energetische Körperarbeit:**  
Fühlendes Wahrnehmen öffnet uns das Tor zur subtilen Energie. Behutsames und respektvolles Berühren und Berührt-Werden sind für die seelische und körperliche Gesundheit von grosser Bedeutung.

**Arbeitsform**

Energetische Körperarbeit und Gesprächsbegleitung

**Indikationen**

- Funktionsstörungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat sowie im zentralen Nervensystem
- Chronische Schmerzen
- Psychosomatische und stressbedingte Störungen
- Identitäts-, Partnerschafts- und Lebenskrisen
- Begleitung in speziellen Lebenssituationen sowie Trauerarbeit und Sterbebegleitung

**Grundlagen der 8-sam - Methode**

Im Mittelpunkt des Behandlungskonzepts steht die Lebensenergie des Menschen. Krankheiten sind immer ein Zeichen für ein Ungleichgewicht oder eine Blockade im Fluss der Lebensenergie. Ziel der Behandlung ist es, das Ungleichgewicht des Energieflusses zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte im Menschen zu aktivieren. Das zentrale Nervensystem wird stabilisiert und die Kommunikation zwischen dem Körper-System gefördert. Zu einer Behandlung gehören immer bestimmte Formen der energetischen Körperarbeit und eine prozessorientierte Gesprächsbegleitung, die auch eine Persönlichkeitsentfaltung ermöglichen. Auf diese Weise können auch mentale und emotionale Blockaden aus aktuellen und vergangenen Lebenssituationen ins Bewusstsein gerufen und verarbeitet werden. Das Selbstvertrauen und der Mut zur Eigenverantwortung werden gestärkt.

**Technik**

Die Methode umfasst verschiedene Module, die den individuellen Bedürfnissen des Menschen entsprechen und eingesetzt werden.

**Modulübersicht****BASISMODULE**

Stehen allen interessierten Personen zum Besuch offen.

**Stressprävention & Gesundheitsförderung**

Jeder Mensch erlebt Stress individuell. Er beflügelt (Eustress) oder lähmt (Distress). Anwendung des „stressNOstress“-Programms u. v. m.

Std. 48 / 8 Tage

**Psychosomatik**

Der Seele in der Not eine Sprache geben. Achtsames Verstehen von Körper und Seele. Schmerzbewältigung und Lebensqualität erreichen, Trainingsprogramm zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Std. 36 / 6 Tage

**Lebensberatung**

Es ist das Denken und Fühlen, welches die Qualität unseres Lebens bestimmt. Aufzeigen von Wegen zu Vertrauen und Urvertrauen, d.h. zu den eigenen Lebenskräften.

Std. 48 / 8 Tage

**Kommunikation & Gesprächsführung**

Achtsame Feedbackregeln  
Kommunikationstraining  
Gewaltfreie, konstruktive Kommunikation ist ein tragender Baustein in den zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Gesellschaft.

Std. 24 / 4 Tage

**Trauerarbeit**

Berühren, berührt werden, berührt sein. Trauer auf der Reise durch das Leben erkennen und annehmen. Vergebung als Weg in die Freiheit. Begleitung in Zeiten des Abschieds und Neubeginns.

Std. 48 / 8 Tage

**Bachblüten**

Wildwachsende Pflanzen und ihre Blüten haben durch ihre Schwingung die Kraft, unser menschliches Energiefeld zu stärken und zu harmonisieren.

Std. 48 / 8 Tage

**Meditation**

Wir kehren zu uns selbst, zu unserer Herzensenergie zurück. Erwachen zum Leben, zur Leichtigkeit.

Std. 45 / 6 Tag

**Edelsteine**

Naturheilverfahren mit alter Tradition. Edelsteine sind Boten des Lichts, sie schenken Bereicherung im Alltag.

Std. 24 / 4 Tage

**Medizinische Grundlage**

Anatomie, Physiologie und Pathologie bilden das Fundament des Medizinverständnisses.

Std. 150

**MANUELLE MODULE****Personen**

Therapeutisch Tätige und Personen aus Gesundheits- sowie Pflegeberufen

**Interessierte**

Weitere Interessierte werden zugelassen mit Vorweisung der Zertifikate in Lebensberatung, Psychosomatik, Medizinische Grundlage. Medizinische Grundlage kann auch parallel zum manuellen Modul besucht werden. Zertifikate von externen Schulen deren Richtlinien den Anforderungen der 8-sam Schule entsprechen werden anerkannt

**Energearbeit am Rücken**

Seelische Belastungen können den freien Energiefluss hemmen und weisen auf Muskelverspannungen und Rückenschmerzen hin. Die tibetatische Energearbeit am Rücken ist eine langsame, behutsame Massagetechnik, bei der die muskulären Verspannungen gelöst werden, und die blockierte Lebensenergie ins Fließen gebracht wird.

Std. 54 / 9 Tage

### **Energiearbeit am Fuss**

Ist eine Weiterentwicklung der Fussreflexzonenmassage. Durch die sehr sanfte Massage von Energiepunkten am Fuss, werden die Reflexzonen der korrespondierenden Körperorgane angesprochen. Durch das behutsame, achtsame und intensive Arbeiten am Fuss ist es möglich, auch seelische Prozesse zu unterstützen.

Std. 54 / 9 Tage

### **Emozon am Fuss mit Metamorphose**

Lösen von Blockaden des Energieflusses auf der körperlichen und seelischen Ebene. Schenkt Vertrauen in die innewohnende Kraft und Intuition.

Std. 54 / 9 Tage

### **Arbeiten an den Energiezentren**

Bedeutung der Energiezentren (Chakren) um das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen zu erkennen. Zugang zum eigenen Kraft- und Seelenpotential schaffen. Entfaltung des Selbst.

Std. 54 / 9 Tag

### **Anwendung der 8-sam Methode**

### **Funktionsprobleme**

Funktionsprobleme im Bewegungsapparat

- Verspannungen, Nacken- und Rückenbeschwerden
- Chronische Erkrankungen im Bewegungsapparat
- Rheumatische Beschwerden
- Schleudertrauma akut und chronisch

### **Psychosomatik**

Psychosomatische Störungen und stressbedingte Erkrankungen

- Migräne Kopfschmerzen
- Allergien
- Asthma
- Blutdruckbeschwerden
- Wechseljahresbeschwerden
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Burnout, Stress allgemein
- Chronische Erkrankungen

### **Zentrales Nervensystem**

Beschwerden im Gehirnstoffwechsel und zentralen Nervensystem Konzentrationsstörungen

- Störungen in der Bewegungsmotorik
- Ängste
- Depressionen
- Abhängigkeiten, Suchtverhalten
- Erziehungs- und Verhaltensmuster, die verändert werden möchten

### **Regeneration**

Regenerationstherapie

Für Menschen mit momentanen körperlichen und psychosomatischen Belastungen im Beruf und im Alltag. Oder zur Prävention.

**Behandlungsablauf**

Basiert auf Persönlichkeitsentfaltung und energetischer Körperarbeit sowie begleitender Gespräche

- Sich einlassen auf die leise Erfahrung des Augenblicks

Welche der Behandlungsformen zur Anwendung kommen, hängt von dem momentanen Befinden des Menschen ab.

**Einzelbehandlung**

Zeit: 60 Minuten. Im Durchschnitt sind sechs bis zehn Sitzungen notwendig, bis eine Besserung der Beschwerden eintritt. In der Regel wird schon nach der ersten Behandlung eine Linderung spürbar sein.

**Kontraindikationen**

Nebenwirkungen und Vorsichtsmaßnahmen

Die verschiedenen Behandlungsmethoden bieten uns die Möglichkeit, individuell auf die jeweilige Situation und die Bedürfnisse des Menschen einzugehen. Manchmal kann die Behandlung zu einer vorübergehenden Verstärkung der Symptome führen. Dies mag unangenehm erscheinen, bedeutet jedoch, dass die Lebenskraft im Menschen aktiv ist und zur schnelleren Genesung beiträgt. Es ist die Aufgabe des Therapeuten, verantwortungsvoll mit dem Menschen umzugehen und gegebenenfalls mit dem behandelnden Arzt Rücksprache zu nehmen.