## Fantasiereisen & Imagination - Modul 1D

# Ausbildung zum Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination

Im Modul 1D – Kursleiter für Fantasiereisen und Imagination, geht es unter anderem darum, die Vorstellungskraft und das Visualisieren zu nutzen um Situationen, Vorgänge, Gegenstände und Gestalten, mit Hilfe der visuellen Vorstellung im Geiste gezielt zu entwickeln sowie innere, mentale Bilder wahrzunehmen. Durch diesen Blick in das eigene Innere kommt sich der Mensch näher.

Teilnehmende in verschiedenen Entspannungskursen berichten unter anderem von Bildern, Farben, Personen oder Objekten, die sie im entspannten Zustand wahrnehmen. Fantasiereisen und Imaginationen arbeiten mit genau diesen inneren Wahrnehmungen. Bekannt hierfür sind zum Beispiel das katathyme Bilderleben (nach Leuner/ KIP) sowie die Imagination nach C.G. Jung und auch Krafttierreisen.

In uns Menschen sind ebenso Erinnerungen verankert, die wir mit Entspannung assoziieren und es ist möglich durch die Sinne und bestimmte Außenreize, wie Geruch, Geschmack und Geräusche wohltuende Erinnerungen zu aktivieren, die dann zur Entspannung führen.

Bei einer Trommelreise beispielsweise erinnert uns der Klang der Trommel an die Herzschläge der Mutter, als wir noch in ihrem Bauch heranwuchsen. Dieses Geräusch ist uns auf unbewusste Weise sehr vertraut und wird meistens als angenehm erlebt. Die führt zu Wohlbehagen und Entspanntheit. Ebenso sind das Geräusch von Wellen, die an den Strand rollen, der Geruch von Weihnachtsgebäck oder das Spüren von Moos unter den Füßen Anker, die für Entspannungsmomente genutzt werden können. Um zu innerer Ruhe zu kommen, reichen manchmal schon einige wenige Minuten.

Erinnert man sich an eine Situation, in der es einem gut gegangen ist, in der man sich wohl und behaglich gefühlt hat, kann mit jedem Erinnerungsmoment, den hervorrufen wird, das damit verbundene Gefühl wieder wahrgenommen werden. Unser Körper reagiert dann mit der entsprechenden Entspannungsreaktion.

Durch Erinnerungen können jedoch auch andere Zustände, wie Glück, Freude, Kraft etc. wieder aktiviert werden. So kann man selbstwirksam diese Empfindungen in den jetzigen Augenblick holen.

### Inhalte

- Einsatzmöglichkeiten und Wirkung von Fantasie- & Entspannungsreisen, Imaginationen & inneren Bildern
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Fantasiereisen und Imaginationen
- Imaginationen, Einblick in die eigene Innenwelt
- Innere Bilder und ihre Botschaften | Archetypen
- Wahrnehmung und Wahrnehmungslenkung
- Vorstellung und Wahrnehmung innerer Bilder in Gruppen
- Innere Bilderarbeit, wie z.B. „Innerer sicherer Ort“, „Der innere Garten, „Innerer Beobachter“ etc.
- Ressourcen- und Zielimagination (RZI)
- Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten von Biofeedback, HRV (Herzfrequenzvariabilität)

### Voraussetzungen

Für die Teilnahme sollten Sie Grundkenntnisse über die physiologischen und psychologischen Vorgänge bei Entspannung haben. Sollten Sie noch keine Erfahrungen haben, können Sie sich diese im Vorfeld aneignen. Wir stellen Ihnen dann für die Vorbereitung auf unserer Lernplattform Inhalte zur Verfügung, die Sie selbstständig erarbeiten können.

**Dauer**
2 Tage, 21 UE / 18 Std.

**Abschluss**
„Kursleiter für Fantasiereisen und Imagination“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de