

„Alles Wirkliche im Leben ist Begegnung“
Martin Buber

Gestaltarbeit lebendig erfahren

4 Gruppenabende zur persönlichen Entfaltung



Gestalttherapie / Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP)

Wenn Sie darüber schon einmal nachgedacht haben, wie Sie Ihr Potenzial noch besser entfalten können, wird Sie dieses Angebot interessieren.

Gestaltarbeit ist ein erlebensorientierter ganzheitlicher Ansatz, um seiner Gestalt bewusst zu werden und ihr einen neuen Ausdruck zu geben, im liebevollen Miteinander. Im Austausch und Kontakt in der Gruppe werden Sie sich selbst erfahren. Die Gestaltgruppen-Arbeit ist eine sehr wirkungsvolle Form, die persönliche Weiterentwicklung zu fördern und sich selbst neu zu erfahren, sie bietet dafür einen einzigartigen Rahmen. Wir treffen uns alle 14 Tage in meinem schönen Praxis-Raum, um über das zu sprechen, was Sie beschäftigt, bewegt und jetzt irgendwie für Sie „dran“ ist.

Unter meiner gestalttherapeutischen Anleitung ergreifen Sie die Möglichkeiten, sich den Raum in der Gruppe zu nehmen, ihn kreativ zu gestalten und ungeahnte Seiten von sich kennenzulernen. Sie profitieren von der Vielfalt, dem Erfahrungsschatz und der Wahrnehmung der anderen Teilnehmenden in der Gruppe.

| | |
|---|--|
| <u>Worum geht es?</u> | <u>Termine:</u> |
| ➤ Potenziale entdecken und entfalten | 19.06.2019 |
| ➤ Blockaden überwinden | 03.07.2019 |
| ➤ Kontaktfähiger werden und Kontakt mit anderen bewusster erleben | 17.07.2019 |
| ➤ Verändern von mich einschränkender Verhaltensweisen | 31.07.2019 |
| ➤ Ängste und Unsicherheiten überwinden | <u>Anmeldung:</u> |
| ➤ Selbstbewusstsein stärken und Selbstsicherheit gewinnen | Eine Anmeldung ist erforderlich schriftlich/per Mail |
| ➤ Lebensfreude und persönliches Wachstum | <u>Kosten:</u> |
| ➤ Also: meinem Leben die Gestalt geben, die ich wirklich bin. | 30 EUR/Abend |
| | eine kontinuierliche Teilnahme ist förderlich für den gesamten Prozess und erwünscht |
| | Die Bezahlung erfolgt jeweils vor Veranstaltungsbeginn per Überweisung nach Rechnungsstellung. |

Wie laufen die Abende ab?

Mittwochs, 19:00 – 21:30 Uhr – wir sind vier bis maximal sechs Teilnehmer*innen am Abend.

- Wir machen eine Eingangsrunde zum Ankommen (Wie bin ich heute hier? Was wünsche ich mir für diesen Abend? ...)
- Danach ... machen wir eine Themenfindung und machen Übungen. Die Inhalte orientieren sich dabei immer an den Themen, die die Teilnehmenden am jeweiligen Abend mitbringen, z.B. Gefühle, Grenzen, Feedbacks, Wahrnehmungen, Kontakt ...
- Mit einer kurzen Abschlussrunde beschließen wir den Abend, um erfüllt/angefüllt nach Hause zu gehen.

In der Gruppe wird nach den Methoden der Gestalttherapie erlebnisorientiert gearbeitet: Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeit, Gespräche, Phantasiereisen, kreative Medien, Bewegungs- und Entspannungsübungen sind Bestandteile der Gruppenarbeit. Es können verschiedene Verhaltensmuster spielerisch ausprobiert werden, die uns erlauben neue Wege zu gehen und in Achtsamkeit zu uns und anderen Grenzen auszuloten.