

Deine Aufgabe besteht nicht darin,
die Liebe zu suchen,
sondern in Dir selbst
alle Schranken zu finden,
die du gegen sie aufgerichtet hast.
Rumi

Montagsabend-Themenabend: Zeit für mich. Zeit für Inspiration.

„Was die Liebe stark macht“ – Impulse für eine gedeihliche Paarbeziehung.

thematisches Impulsreferat, Zeit und Raum für Fragen, für Austausch und Begegnung sorgen für ein erfrischend-inspirierendes Miteinander.

Mo, 15.6.2015, 19 h – 21.15 h, 25 €

„Nein“ sagen mit einem guten Gefühl – Balance finden zw. Egoismus, Selbst- und Nächstenliebe

Inhalte:

- wertschätzend kommunizieren – wie Sie Sagen, was Sie wollen, ohne zu verletzen.
- Selbstwirksamkeit – wie Sie spüren, was Sie wollen, ohne sich selbst zu überfordern oder sich selbst zu vergessen.
- Schuldgefühle & Angst vor Zurückweisung – konstruktive Weisen bei Aggression und Emotionalität.
- gesunde Grenze – Schutz-, Spür- und Kreativraum für das Selbst.
- Präsenz & Achtsamkeit – für einen stimmigen Selbstausdruck im Hier & Jetzt.
- „Nein“ hören mit einem guten Gefühl – die Kunst der Gegenabgrenzung für ein ebenwürdiges Miteinander.

Methoden:

Elemente aus der gewaltfreien Kommunikation, Systemische Selbstintegration, Rollenspiele, Fühlerndes Wahrnehmen;
Fr, 26.6.2015, 14h – 19 h, 65 € - Anmeldeschluss 20.6.2015

Aufstellungen: Innehalten. Klären. Sich stärken und neu ausrichten.

Die Gelegenheit für persönliche, gesundheitliche, familiäre und berufliche Anliegen: Was steckt in mir und wie verwirkliche ich mein Potenzial? Was hindert, was stresst mich? Wie heile ich meine Beziehungen? Wo vermisse ich Freude und wo erlebe ich mich fremdbestimmt? Wie kultiviere ich Gelassenheit, und wie gelingt es mir, meinen Lebensweg von Herzen zu bejahen? Die Aufstellungen nach meiner Methode „Selbstintegration“ bringen Erstarrtes in Bewegung, ermöglichen neue Erfahrungen: sich selbst, die eigene Lebendigkeit neu zu spüren, um wieder in Berührung zu kommen mit der eigenen Kraft und Tiefe, aus der neue Ideen, Lösungen, Freude und Mut erwachsen wollen.

Fr, 31.7.2015, 10 h – 18 h, 95 € - Anmeldeschluss 24.7.2015



Ort, Info, Anmeldung:

Praxis Rita Weinger, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Coaching, Seminare, Therapie

Lärchenweg 33, 93339 Riedenburg-Gleishof

Tel. 09442-991685, 0177-7484854, E-mail: info@rita-weinger.de

www.rita-weinger.de