

Atem und Resilienz

Grundkurs an sechs Abenden

Einstieg in die Arbeit mit dem inneren Team

An sechs Abenden lernen Sie Ihre sechs ursprünglich in Ihnen angelegten Fähigkeiten kennen.

Mit acht bis zwölf weiteren interessierten Menschen haben Sie die Möglichkeit, Ihr inneres Team kennen zu lernen.

1. Abend: Mein Platz. Wie ist mein Revier-Verhalten?
2. Abend: Vertrauen. Was bedeutet für mich loslassen?
3. Abend: Wandlung. Bin ich flexibel?
4. Abend: Einzigartigkeit und Kommunikation
5. Abend: Führung. Bin ich mächtig oder ohnmächtig?
6. Abend: Sein. Wie wertet mein Herz meine Erfahrungen aus?

Wir beschäftigen uns etwa mit folgenden Fragen:

Wie verhalten sich meine inneren Team-Mitglieder? Wer kennt wen? Wer sabotiert wen? Was möchte ich mit Hilfe des neuen Bewusstseins verändern?

Nutzen: Wer sich seiner selbst und seines inneren Teams bewusst ist, wird selbst-bewusster auftreten, wird den Herausforderungen des Lebens elastischer und freudvoller begegnen. Dies führt zu mehr Leichtigkeit, zu Erfolg und stabiler Gesundheit.

Leitung:

Helen Priscilla Stutz, KomplementärTherapeutin Atem

Merlin Grön, Psychodramatherapeut

Seminar-Ort: Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich

Zeiten: 6 Mal, jeweils donnerstags: 18.00 – 21.30

Kosten: Fr. 540.00

Anmeldung an: resilienz@bluewin.ch