

## Resilienz-Trainings-Gruppe

Du hast das Seminar besucht und kennst nun dein inneres Team.

In der Trainings-Gruppe hast du die Möglichkeit, Themen und/oder Stolpersteine in deinen Leben anzugehen, indem du dein inneres Team dazu befragst. In der psychodramatischen Aufstellungsarbeit mit Merlin Grön werden gezielt Problem-Situationen bearbeitet, Interaktionen im inneren Team, sowie Interaktionen im Aussen werden angepasst und verbessert und möglichen Schwachstellen werden passende Ressourcen zur Seite gestellt.

Äusserst hilfreich sind dabei Perspektive-Wechsel. Abläufe werden optimiert und Kräfte gespart.

Um den vertrauensbildenden Rahmen der Gruppe zu nutzen, handelt es sich bei der Trainings-Gruppe um eine geschlossene Gruppe. Wir treffen uns vier Mal pro Halbjahr. Zwei Mal im Jahr öffnet sich diese Gruppe um sich neu zu bilden.

Auskunft dazu erhältst du bei [resilienz@bluewin.ch](mailto:resilienz@bluewin.ch)

Leitung:

Helen Priscilla Stutz, KomplementärTherapeutin Atem

Merlin Grön, Psychodramatherapeut

Seminar-Ort: Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich

Daten: siehe Seminarkalender [www.atem-und-resilienz.ch](http://www.atem-und-resilienz.ch)

Zeiten: Samstags 10.00 -14.00 Uhr

Kosten: Fr. 480 pro Halbjahr

Anmeldung an: [resilienz@bluewin.ch](mailto:resilienz@bluewin.ch)