

Boglarka Beyer-Rickes

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gestalttherapie • Kreativtherapie
Coaching und Beratung



Awareness

Ich bin. Hier und jetzt.

Wahrnehmung lernen und vertiefen.

Start: 21. März 2019 (Termine siehe unten)

Awareness - Mehr als Achtsamkeit. In unserem schnellen, vollen und von Möglichkeiten überbordendem Leben fällt es oft schwer, sich selbst wirklich wahrzunehmen. Ebenso kann unsere Wahrnehmung beeinträchtigt sein durch Krankheit, Belastungen und auch alte Verletzungen sowie traumatische Erfahrungen.

Gleichzeitig ist Awareness, die Wahrnehmung unseres Selbst in unserem Umfeld, mit all unseren Emotionen und Empfindungen, **essenziell für unsere körperliche und seelische Gesundheit.**

In diesem Kurs werden wir unsere Wahrnehmung im Hier und Jetzt stärken. Wir werden klarer in dem, wer wir sind, unserer Herkunft und Prägung bewusster und unserer Bedürfnisse sicherer. Dabei helfen Methoden der Gestalttherapie, kombiniert mit kreativen Übungen in wohlwollender Atmosphäre. Künstlerische Vorkenntnisse sind jedoch überhaupt nicht nötig! Alles, was Sie brauchen, ist die Bereitschaft, sich den Übungen zu öffnen und sich selbst ein wenig auf die Spur zu kommen. Kommen Sie, wie Sie sind!

Feste Gruppe – qualifizierte Leitung – Vertrauen – Offenheit – begrenzte Teilnehmerzahl.

Termine: jeweils 17-20 Uhr: Donnerstags, 21.03.19, 11.04.2019, 16.05.2019,
13.06.2019, 11.07.2019, 05.09.2019, 10.10.2019, 14.11.2019

Ort: Praxis Talsbachstraße 27, 57080 Siegen

Kosten: gesamt 8 Monate: 180,00 EUR (22,50 EUR pro Abend)

Anmeldung bis 11.02.2019 unter 0151-52180293 oder b.beyer-rickes@t-online.de

Ich freue mich auf Sie!