



„... wenn's auch einfach geht!“ Gestalttherapie-Gruppenworkshop

■ Oft folgt unser Leben der Devise: Warum einfach, wenn's auch kompliziert geht? Wir spüren unsere Bedürfnisse – und folgen ihnen nicht. Wir wissen „eigentlich“ ganz genau, was gut für uns ist – und tun das Gegenteil. Wir sehnen uns nach erfüllten Beziehungen – und finden nicht den Mut, dafür den ersten Schritt zu gehen.

■ Solche Blockaden entstehen, wenn wir uns selbst, unseren Wahrnehmungen und Gefühlen zu wenig trauen. Das ist kein Versagen, sondern von Kindesbeinen an erlerntes Verhalten, mit dem wir es tatsächlich weit gebracht haben – wenn auch nicht unbedingt dorthin, wohin wir wollten...

■ In diesem Workshop arbeiten die Teilnehmer/innen im Einzelgespräch mit mir als Kursleiterin auf dem Hintergrund der Gruppe. Grundlage ist eine offene und humorvolle Arbeitsatmosphäre. Es darf gelacht und geweint werden – alles, was sich zeigen will, ist herzlich willkommen.

Gestalttherapie hilft Menschen dabei,

- mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen,
- eigene Grenzen freundlich zu betrachten und zu erweitern,
- sich zu öffnen für neue Erfahrungen und
- ihr Leben freier und selbstbestimmter zu gestalten.

Zeit: Freitag, 27. Mai 19:00 Uhr bis Sonntag, 29. Mai 13:00 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Pur Natur!, Mechenstraße 57, 53129 Bonn
Kosten: 290 € (Geringverdiener/innen: 195 €)
Anmeldung: **Bis 20. Mai** per Email oder schriftlich an:

Praxis für Veränderungsprozesse

Dr. Annette Standop

Gestalttherapeutin • ProvokativCoach

Adenauerallee 11 • 53111 Bonn
Tel. 0228 – 24 00 28 58 • mobil 0178 – 1 893 893
kontakt@standop.de • www.standop.de

