

Achtsamkeit & Selbstbewusstwerdung durch Gestaltarbeit Selbsterfahrung in der Gruppe

Die Gruppe richtet sich an Personen, die ihr (Selbst-)Bewusstsein durch Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit schulen und erweitern möchten.

Gestaltarbeit hilft, sich seiner eigenen, teils verborgenen Grenzen und Muster bewusst zu werden. In Interaktion mit dem sozialen Feld im Rahmen einer geführten Gruppe lernen wir, diese zu erkennen, zu erleben und auszudrücken, zu akzeptieren und allenfalls zu erweitern.

Je nach Situation im HIER & JETZT helfen unterschiedliche Techniken (Arbeit mit dem inneren Kind, Ego-State-Arbeit, Imagination, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Genogramm-Arbeit, Traumaarbeit) zur eigenen Selbstbewusstwerdung und Erarbeitung zusätzlicher Möglichkeiten, sich als Person frei & sicher auszudrücken.

«Veränderungen finden von allein statt. Wenn wir tiefer in das eindringen, was wir sind, wenn wir akzeptieren, was da ist, kommen die Veränderungen von allein. Das ist das Paradoxon der Veränderung.»

Fritz Pearls, Begründer der Gestalttherapie

Gruppenleitung:

Alexandra Kinsperger, ausgebildete Gestalttherapeutin und angehende Shiatsu-therapeutin mit langjähriger Erfahrung als Gruppen- und Einzel-Psychotherapeutin im klinischen Setting.

Seit 2017 in der Gemeinschaftspraxis Bederhof tätig.

Weitere Infos zu meiner Tätigkeit: www.kinsperger.ch

Wann: Wöchentlich donnerstags 19.15-20.30 Uhr , 1. Termin am 8. März 2018, Einstieg nach Anmeldung jederzeit möglich.

Wo: Shiatsu Praxis V.Rüfenacht, Seestrasse 27, 8330 Pfäffikon ZH

Kosten: 40.-/Teilnahme

Anmeldung/Fragen: bei A.Kinsperger telefonisch (078 717 35 22) oder via E-Mail (info@kinsperger.ch)