

Bewusst–sein

Wachsen in Selbst-Bewusstheit und Selbstliebe

Jeder Augenblick, in dem wir uns nicht unserer selbst bewusst sind, uns stattdessen mit Ideen über uns und mit Konzepten von uns identifizieren, ist ein verlorener Augenblick, in dem uns die natürliche Schönheit und Liebe, die wir sind, entgangen ist. Das Seminar soll eine Oase sein, in der wir uns in liebevoller Selbstbeachtung unserer Abwehr gegenüber unserem natürlichen Sein widmen können, um wieder zurück zu finden zu einer einfachen, tiefen Selbstbewusstheit und Lebensfreude. Dies ist eine wirkungsvolle Maßnahme gegen alle Arten von Stresssymptomen, Burnout, Selbstwertzweifel und ist eine Quelle von Kreativität und Glück.

Inhalte:

Neues aus der Traumaforschung
Selbstbeachtung an Grenzen
Körpergedächtnis und Körperbewusstheit
Gefühle und Seinserfahrungen

Methoden

Einführung mit angeleiteter Übung, Raum für Fragen, Selbstreflexion und Selbstentwicklung im therapeutischen Dialog (face to face setting), Abschlussmeditation

Termine

28.06.2016

16.09.2016

jeweils 10.00-13.00 h

Die Seminare können einzeln gebucht werden

Kosten

80 € pro Seminartag

Infos und Anmeldung

E-mail

institut@gap-gruppe.net

Telefon

0561 / 77 37 02

Zugangsvoraussetzungen

Weiterbildung oder Supervision im GAP
Institut Kassel

Seminarort

GAP Institut Kassel
Herkulesstr. 63
34119 Kassel

Alle Infos auch unter

www.gap-gruppe.net/gap-institut-kassel/weiterbildungen/seminar-fuer-fortgeschrittene

Leitung

Brigitte Koch-Kersten

Diplom Sozialarbeiterin
Leitung GAP Institut Kassel
Ausbilderin GAP und GfKT*
Supervisorin
Psychologische Beraterin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

GAP Institut Kassel

Seminar

Bewusst–sein

Wachsen in Selbst-Bewusstheit und Selbstliebe



GAP GRUPPE. Wege öffnen sich