

# 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](http://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