



Jahresbegleitung

<Freundschaft schließen mit mir Selbst und meinem Leben >

An 8 Samstagen von Februar bis November 2023

Wollen wir gemeinsam in einer kleinen Gruppe 6-8 Teilnehmer/Innen einen neuen Blick auf uns selbst, unsere Lebenssituation, unsere Gewohnheiten, Selbstbilder und Rollen werfen und erforschen was uns trägt, was sich wandeln will.

Mittels Achtsamkeitswerkzeugen aus der MBSR-tradition von Jon kabat Zinn neuropsychologischen Erkenntnissen, tiefenpsychologischen tools lernen wir uns und unser Leben anzunehmen und mehr und mehr aus der Freude neu zu gestalten.

Wann	11. Februar 2023	
	18.März 2023	
	22.April 2023	
	13. Mai 2023	jeweils von10-17-00 Uhr
	24. Juni 2023	
	23.september 2023	
	28. Oktober 2023	
	25. November 2023	
Wo:	Gartenstr. 5 73101 Aichelberg	
Wieviel:	750,00 € oder pro Kurstag 95,00 €	
Wer	Waltraud Bischof ,HP,MBSR-Lehrerin , Cranio-Sacral-Therapie www.so-sein-vision.de	
Kontakt	Tel 07164 149528/ waltraudbischof@gmx.de	

Ergänzend kann jeweils der Sonntag ein Tag in der Stille zur Integration gewählt werden

- MODUL I:** Anerkennen, erkennen was ist
Unsere Motivation Klären
Unsere Ausrichtung für das Jahr finden
Ein ganzes Ja, was würde das bewirken?
- MODUL II:** Körper, Atem Prägung
Wie sehe ich die Welt?
Gewohnheit? Wie entsteht das ? Was sind Muster?
Hilfreich oder hindernd?
- MODUL III:** Gedanken , Gefühle,
Sein – Stille. Machen oder lassen?
Wie kreiere ich mir meine Welt.? Bewusst oder unbewusst?
- MODUL IV:** Rollen, Selbstbilder erkennen , neu wählen
Prägung aus der Ursprungsfamilie sehen lernen.
- MODUL V:** Den Geist entdecken, der nicht einverstanden ist mit dem was ist.? Wie kann ich Widerständen und Unzufriedenheit kreativ begegnen ?
- MODUL VI** Kommunikation und Konfliktverhalten
Wir können nicht <nicht kommunizieren > watzlavik
- MODUL VII** Freundschaft schließen mit dem was ist. Mitgefühl mit mir und anderen.
- MODUL VIII** Zukunft gestalten , die Kraft einer bewussten Entscheidung entdecken und wählen.

**Zu allen Themen werden wir Impulsvorträge
Wahrnehmungsübungen und praktische Erfahrungen in der
Gruppe erforschen und in einem nicht bewertenden offenen
und annehmenden Miteinander Neues erleben .**

**Die 8 Module können nur als gesamtes Programm gewählt
werden. Jeweils am Sonntag ist ein Stilletag zur Integration des
Erfahrenen optional und einzeln kurzfristig wählbar angeboten.**

**Neugierig geworden? Ich freue mich darauf Neues mit dir zu
entdecken. Kontakt : waltraudbischof@gmx.de**