



Innere Kraft und Gleichgewicht
durch Selbstfürsorge

Sich selbst am nächsten sein

In einer Zeit, in der viele Menschen großen Belastungen, sei es im Beruf, im privaten Bereich oder durch gesundheitliche Beeinträchtigung ausgesetzt sind, wird die Selbstfürsorge immer wichtiger.

Wer mit sich selbst im Einklang ist, seine Ressourcen mobilisiert und selbstverantwortlich handelt, entwickelt sein persönliches Potenzial weiter und erlangt eine größere Zufriedenheit.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit

- Burnout-Symptomatik
- Gefühl von Niedergeschlagenheit und Erschöpfung
- körperlichen Beschwerden, die im Zusammenhang mit Stress und Angst stehen

Ziel des Angebots ist die Entwicklung von Selbstfürsorge als Basis für einen bewussteren und gesünderen Umgang mit sich selbst.

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Schritt, um eine befriedigende Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen, die sich im Alltag stellen, zu erlangen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren und klären nicht nur, wodurch sie beim Erreichen dieses Zieles von außen behindert werden, sondern auch, wo sie sich selbst im Wege stehen.

In der Gruppe arbeiten mit folgende Schwerpunkten:

- Gewährwerden eigener Bedürfnisse und Ressourcen
- Vertrauen zur „inneren Stimme“ entwickeln
- Körperübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Transfer und Verankerung im Alltag

Die Selbstwahrnehmung - und reflexion wird in der Gruppe, unter anderem durch Feedback-Runden und Partnerübungen, unterstützt.

Ich arbeite mit Methoden aus der Gestalttherapie, der Körpertherapie und dem Zürcher Ressourcen Modell. Es werden außerdem kreative Gestaltungsmedien aus der Kunsttherapie eingesetzt.

Neue Gruppe ab
September 2011

Gruppengröße:
4 bis 8 Teilnehmer/innen

Termine:
Acht Termine, dienstags
18.30 Uhr bis 21.00 Uhr
plus Termine für Erlebnisse
in/mit der Natur (nach Absprache)

Kosten:
25 Euro pro Abend

Ort:
Däumlinginstitut, Georstraße 12
53724 Siegburg

Kursleitung und Kontakt:
Isabel Dreesbach,
Telefon 0178/1827273, kontakt@idreesbach.de



Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Körperorientierte Gestalttherapie
Integrative Kunsttherapie

