



Tagesseminar: **Systemisches Autonomie-Training** **Gesunde Grenzen setzen**



Leitung: Rita Jung



Wir wünschen uns frei unsere Entscheidungen zu treffen und selbstbewusst unseren eigenen Weg zu gehen. Gleichzeitig sehnen wir uns nach Nähe, Verbundenheit und Zusammenhalt.

Irgendwie scheint das eine mit dem anderen nicht vereinbar zu sein. In diesem Seminar lernen wir, diese Ambivalenzen auszuhalten und beide Aspekte gut weiter zu entwickeln. Dazu ist es wichtig, bei sich zu bleiben, Grenzen wahrzunehmen und zu achten und entsprechende Worte und Körpersprache einzusetzen.

Dieses Training ist ideal geeignet für

- Menschen, die mehr bei anderen sind, als bei sich, die die Bedürfnisse und Wünsche anderer mehr wahrnehmen, als ihre eigenen
- die Klärung von Beziehungen jeder Art, z.B. Partner, Ex-Partner, zu Kindern ab der Pubertät, zu Vater, Mutter und sonstigen Familienangehörigen, Freundschaften, berufliche Beziehungen zu Chef, Mitarbeitern, Arbeitskollegen, Kunden, Patienten, Klienten, etc.

Beziehungen können geklärt werden. Neue Beziehungsqualität kann entstehen.

Am Beispiel von konkreten eigenen Themen trainieren wir mit dieser Aufstellungs-Methode.

Termin: in Planung

Uhrzeit: 10 -17 Uhr

Ort: in den neuen Praxisräumen, die ich aktuell noch suche.

Kosten: 180 Euro inklusive ausführlichem Skript

Wasser, Kaffee, Tee, Obst und Knabbereien stehen bereit. Bitte eigenes Essen für die Mittagspause mitbringen.

Außerdem: Edelsteine, Steine, Muscheln, kleine Symbole für die Aufstellungen, Schreibsachen, evtl. Hausschuhe.