

[SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Endlich, es geht weiter!

Nach einer notgedrungenen „Corona-Pause“ setzen wir unsere neue Reihe ab Juni 2020 im Friedensdorf in Oberhausen fort!

Die Teilnehmerzahl ist bis auf weiteres auf 7 Personen begrenzt, die Mindestabstandsregeln und sonstige Hygieneregeln werden natürlich eingehalten und wenn Sie es wünschen, können Sie Mundschutz tragen. Damit keine Interessenten abgewiesen werden müssen, bitte ich Sie eindringlich, sich möglichst früh und vor allem verbindlich beim Friedensdorf anzumelden!

Wir sind dort nun in einem anderen Raum, gleich vorne in den Bürogebäuden, aber wie immer werden Sie von einer Mitarbeiterin des Friedensdorfes erwartet werden, damit wir uns finden!

Ich freue mich sehr darauf, Sie bald endlich (wieder) zu sehen!

Veranstaltungsreihe

„Sei wild und frech und wunderbar“

(Zitat vermutlich von Astrid Lindgren)

Übungseinheiten für ein authentischeres, lebendigeres und freudvolleres Leben

Psychologie muss nichts abgehobenes und schwieriges sein. Denn die Welt um uns ist bereits kompliziert genug und täglich kommen neue Dinge, die uns besorgen, verunsichern, ärgern oder kränken hinzu. Ziel dieser neuen Reihe der Heilpraktikerin für Psychotherapie, Nathalie Berude-Scott, ist es, das Augenmerk wieder auf das Wunderbare im Leben zu lenken. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, den Blick auf die Welt und auf sich selbst neu auszurichten. Einfach nachvollziehbare und leicht verständlich erklärte psychologische Erkenntnisse können so in unser tägliches Leben übertragen werden.

Sie haben ein Recht darauf, Ihre begrenzte Zeit auf Erden freudvoll, lebendig, menschlich und so einzigartig, wie Sie es selbst sind, zu verbringen. Wie das gelingen kann, werden wir in den Übungseinheiten herausarbeiten, besprechen und intensiv ausprobieren.

Ob Sie alle Einheiten im Block buchen oder nur zu einzelnen Abenden kommen, liegt in Ihrem Ermessen. Sicher ist, dass jede Einheit Sie dabei unterstützen wird, Glückseligkeit zu spüren und Ihrem Dasein etwas mehr Freude abgewinnen zu können!

Anmeldungen für die Workshops sind nur direkt beim Veranstalter möglich:
(bitte frühzeitig, da Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen vorgegeben sind!)

[SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617 Oberhausen-Schmachtendorf, Telefon: 02064-4974-141,
jeweils 19.00 Uhr bis 20.45 Uhr
Gebühren je Termin inkl. Unterlagen: 7,50 EUR

Einheit 3:

„Nimm Dir Zeit für Dinge, die Dich glücklich machen“

Was würden Sie alles gerne mal tun? Und was hindert Sie daran? Diese Übungsheit zeigt uns auf, welche Mächte in uns verhindern, dass wir Zeit finden, glücklich zu sein. Wir werfen zudem einen Blick auf Zeiträuber und lernen Methoden, ihnen das Handwerk zu legen. Dabei hinterfragen wir, ob Effizienz – das Allheilmittel unserer Zeit – uns zuträglich ist oder ob das Glück nicht möglicherweise dadurch verloren geht.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **09. Juni 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Einheit 4:

„Manchmal stehe ich am Rande eines Nervenzusammenbruchs und denke...och... eigentlich könnte ich mich auch setzen“

Erste-Hilfe-Maßnahmen für mehr Gelassenheit, wenn es um uns herum mal drunter und drüber geht. Wir lernen, wie innere Distanz zu uns und den Dingen sowie der Blick von oben plötzlich Ordnung in das Chaos bringen können. Sie werden erkennen, warum Hügel leichter zu bewältigen sind als Berge. Wir diskutieren, ob in der Ruhe wirklich die Kraft liegt und wir testen neue Strategien, die helfen können, innerlich die Mitte nicht zu verlieren, obwohl äusserlich die Welt unterzugehen scheint.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **07. Juli 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

[SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Einheit 5:

„Über den Umgang mit schwierigen Zeitgenossen“

Wer kennt sie nicht, diese Menschen in der Umgebung, die einen scheinbar mit Freude daran hindern, dass man seine Ruhe und seine Glückseligkeit haben kann. Sie schaffen es immer wieder, uns völlig aus dem Gleichgewicht zu bringen und die besten Vorsätze, die man für sein Leben hatte, in Null-komma-nix aufzulösen. Da es meist nicht möglich ist, diese Menschen aus dem eigenen Leben zu entfernen, wollen wir lernen, mit Ihnen umzugehen. Wir blicken in diesem Workshop hinter die Kulissen, erforschen, warum diese Menschen sich so verhalten und demaskieren ihre Routinen. Wir üben, wie wir ihnen künftig anders begegnen können, sodass es für uns eigenes Wohlbefinden zuträglicher ist.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **25. August 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Weitere Termine werden so bald wie möglich bekannt gegeben!