

Zum Thema

Kennen Sie Sätze die so beginnen?

Schon wieder ...

Immer bei mir ...

Ich schaffe es nicht, dass ...

Das kenne ich schon ...

Sätze die so beginnen könnten auf Muster hinweisen. Das ist weiter nicht tragisch, es sei denn sie beziehen sich auf Situationen unter denen wir leiden, die uns lästig sind oder die uns behindern.

In diesem Fall haben wir sicher schon eine Menge Kompetenz entwickelt damit umzugehen. Doch diese Kompetenz ermöglicht uns etwas zu ertragen, stärkt lediglich unsere Leidensfähigkeit. Sie löst meistens das Muster nicht auf.

Schritt für Schritt werden wir im Seminar für unser bisheriges Denken, Fühlen und Handeln Alternativen entwickeln. Damit kann sich das Muster verändern, ja auch auflösen.

Methoden

Neben festen Elementen wie:

- Körperübungen
- Ritualen
- Rollenspielen

werden wir je nach Bedarf:

- Elemente aus Transaktionsanalyse
- biodynamischer Körperpsychotherapie
- Hypnosystemik
- integrative, lösende Aufstellungsarbeit

einsetzen.

Ziele

- Neue Perspektiven eröffnen.
- Unsere Wahlmöglichkeiten in belastenden Situationen kennen lernen.
- Uns von der Kunst der kleinen Schritte berühren lassen.
- Neue Verhaltensweisen finden und üben.

Veranstaltungsort

Praxis von Ellen Kurda-Mack

Richard-Wagner-Straße 77

68165 Mannheim

Termine

20.+27.11.19; 18:30 bis 21:00 (2,5 Stunden)

Kosten

Euro 100,--€ (insgesamt für beide Abende)

Kursleitung

Ellen Kurda-Mack



Heilpraktikerin (Psychotherapie).
In freier Praxis und in Teilzeit an
der akutpsychosomatischen
Systelios-Klinik tätig.
Integrative biodynamische Körper-
psychotherapie, Hypnosystemik,
Arbeit mit dem inneren Kind
www.kurda-mack.de
Psychotherapie@Kurda-Mack.de

Dr. Alfred Mack



Professor, Berater und Trainer,
Systemiker, Autor.
Transaktionsanalyse, Meditation,
Systemische Wirkungs-
ausbreitung
www.alfred-mack.de
Mack@alfred-mack.de

Verbindliche Anmeldung:

Per Mail:
Mack@alfred-mack.de

und

Überweisung der Kosten von 100,-€ auf
BB-Bank

IBAN DE59 6609 0800 0007 0153 80

Verwendungszw.: Muster unterbrechen 1/19

Danke!



**Muster unterbrechen
- Schritt für Schritt
20.+27. November 2019**

Zwei Abende mit:

Ellen Kurda-Mack & Alfred Mack



