

## **Gut zu mir sein ...!**

### **- Heilende Wege der Selbstfürsorge kennen lernen. -**

An diesen Nachmittagen werden Sie etwas über „Resilienz“, d.h. seelische Widerstandskraft und über „Salutogenese“, die Lehre von den Bedingungen, die gesund machen oder Gesundheit erhalten, erfahren, (neue) Impulse bekommen, welche unterschiedlichen Möglichkeiten es gibt, wie Sie „im Alltag“, in Zeiten der Veränderung, in Krisen oder Belastungssituationen ... möglichst gut und achtsam mit sich und anderen umgehen können.

Wie können Sie während für sich sorgen, Ihre guten Grenzen wahr- und ernst nehmen, Kraft schöpfen, Ihren Körper liebevoll wahrnehmen?

Sie werden die Arbeit mit inneren Bildern der Traumatherapeutin Dr. Luise Reddemann kennen lernen und dem Reichtum Ihrer inneren Seiten begegnen, die Sie unterstützen können gut zu sich zu sein.

Ein „Schatzkästchen“ an einfachen, hilfreichen Möglichkeiten wird Sie nachhause begleiten.

Samstag, 24. Februar und 10.März 2018, 13.30 – 18.30 Uhr an der Kreisvolkshochschule Bergstraße, in Lorsch.

Gebühr: 59 Euro, Anmeldung: [info@kvhs-bergstrasse.de](mailto:info@kvhs-bergstrasse.de), Tel. 06251/17296

Leitung und weitere Information: **B e a t r i c e S e u b e r l i n g**

Jahrgang 1958, Diplom-Pädagogin. Aus-und Fortbildung in Gestalt- und biodynamischer Körpertherapie, Mediation, Meditation, Reiki, Psychodynamisch-Imaginativer Traumatherapie (PITT), Tanz der 5 Rhythmen, Focusing, Authentic Movement, IFS (Systemische Arbeit mit der inneren Familie). Seit 1986 arbeite ich mit Einzelnen, Paaren und Gruppen in eigener Praxis.

[www.beatrice-seuberling.de](http://www.beatrice-seuberling.de) und [beatrice-seuberling@gmx.de](mailto:beatrice-seuberling@gmx.de) , Tel.: 06257/62764