

Gestalttherapeutisches Seminar

IN MEINER KRAFT?!

Was raubt mir meine Kraft?

Wann fühle ich mich in
meiner Kraft?

Wie sieht mein
Energielevel aktuell
aus?

Was gibt mir Kraft &
Energie in meinem Leben?



Lebendig im Kontakt

SASKIA MEYER

15. – 17. November 2024

Freitags von 18 bis 21 Uhr

Samstags von 10 bis 21 Uhr

Sonntags von 10 bis 14 Uhr

Gestalttherapeutisches Seminar **IN MEINER KRAFT?!**

Das Seminar bietet Dir an diesem gestalttherapeutischen Wochenende einen Raum, in dem Du **in Kontakt kommen kannst mit**

- Dir & Deiner aktuellen Lebenssituation
- Deinem aktuellen Energiespeicher
- dem, was Dir aktuell Deine Kräfte entzieht
- dem, wie Du Dich kraftvoll und ganz bei Dir fühlst
- dem, wie Du selbstfürsorglich zu Dir sein kannst

Wir arbeiten dabei auf der Grundlage der Gestalttherapie und nutzen zudem viele verschiedene Methoden wie Achtsamkeits-, Imaginations-, Aufmerksamkeits- und Körperübungen sowie Gespräche & Bewegung.
Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Datum: 15. - 17. November 2024
Von Freitags 18 bis Sonntags von 14 Uhr

Teilnahmegebühr: 200 bis 250 €
(selbst zu wählen nach solidarischem Prinzip)

Ort: Praxis Lebendig im Kontakt
Postweg 36, 46145 Oberhausen
Eine Übernachtung vor Ort ist gegen eine Energiepauschale möglich.

Weitere Informationen & Anmeldung:

Saskia Meyer

Gestalttherapeutin & Traumafachberaterin

0170 / 325 11 92

mail@lebendig-im-kontakt.de

www.lebendig-im-kontakt.de



Lebendig im Kontakt

SASKIA MEYER