

Einladung zum
gestalttherapeutischen
Selbsterfahrungsseminar

Zwischen **NÄHE**
und **DISTANZ**
GRENZEN - LOS
in Beziehungen

Wie kann ich meine
Grenzen wahrnehmen?
- und mich abgrenzen?

Wie gestalte ich den
Kontakt zu mir?
- und zu anderen?


14.-16. März 2025
in der Praxis



Lebendig im Kontakt

SASKIA MEYER





Wir bieten Dir an diesem gestalttherapeutischen Wochenend-Seminar einen Raum, in dem Du mit Dir, Deiner aktuellen Lebenssituation und Deinen Beziehungen in Kontakt kommen kannst. Dabei liegt der Fokus auf dem Nachspüren Deiner eigenen Grenzen und darauf, wie Du diese achtest und ausdrückst.

Wir arbeiten 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.

Es findet statt von
Freitag, 14.03.2025 ab 19 Uhr bis
Sonntag, 16.03.2025 bis 14 Uhr
(Übernachtung ist vor Ort möglich)

in der Praxis



Lebendig im Kontakt

SASKIA MEYER

Postweg 36
Oberhausen

Die Teilnahmegebühr beträgt 200 - 250 € nach Selbsteinschätzung.

WIR FREUEN UNS AUF DEINE ANMELDUNG

Andreas Bindewald

Gestalttherapeut
M.Sc. Wirtschaftswis.
0176/23443366
gestalt-lebenstanz@gmx.de

Saskia Meyer

Gestalttherapeutin
Rehabilitationspädagogin
0170/3251192
mail@lebendig-im-kontakt.de

