

ICH



im HIER und JETZT

ICH im HIER und JETZT

eine gestalttherapeutische Jahresgruppe

In dieser Gruppe hast Du die Möglichkeit, mit Dir in Kontakt zu kommen und Deine Bedürfnisse, Ziele sowie Visionen genauer zu betrachten. Wir erforschen gemeinsam die Frage, wie Dein weiterer Lebensweg aussehen soll, was Deine Sehnsucht ist und wie Du Dir selbst besonders in stürmischen Zeit immer wieder Halt geben kannst.

Gestalttherapie ist ein humanistischer und ressourcen-orientierter Psychotherapieansatz mit dem Ziel eines lebendigen Kontakts mit Dir selbst und anderen Menschen. Auf dieser Grundlage arbeiten wir mit verschiedenen Methoden wie Fantasiereisen, Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Bewegung und Ausdruck.

Zeit: Februar 2026 bis Januar 2027 - ein Wochenende im Monat:
samstags, 10 - 20 Uhr & sonntags, 10 - 14 Uhr

Ort: Praxis *Lebendig im Kontakt* Oberhausen

Kosten: 180€ im Monat

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung.



SASKIA MEYER
42 Jahre, Mutter
Gestalttherapeutin,
Traumafachberaterin

0170 / 325 1192 - mail@lebendig-im-kontakt.de



MARC KUBA
48 Jahre, Vater
Gestalttherapeut,
Dipl.Wirt. Ingenieur, Tischler

0176 / 304 63 139 - marckuba@gmx.net

