



# *Radikale* Selbstfürsorge



# ... ist Gemeinschaftssache

## Sind Sie auch damit beschäftigt:

- Eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen
- Sich von belastenden Ereignissen abzugrenzen
- Den Alltag so zu gestalten, dass er den eigenen Werten entspricht
- Für sich selbst zu sorgen und einzustehen ohne Andere zu vernachlässigen?

## Selbstfürsorge ist mehr als ein Wellness-Wochenende!

Sie hat sowohl mit uns als Individuum als auch mit der Beziehung zu unserem alltäglichen Umfeld zu tun.

In der Gruppe können Sie etwas über Ihre Art in Kontakt zu sein erfahren und lernen, wie Sie verantwortungsvoll für sich selbst und für Andere da sein können. Sie bekommen Inspirationen zum Umgang mit Gefühlen und schwierigen Situationen und befinden sich insgesamt in einem sicheren Raum, in dem jegliche persönliche Themen besprochen und bearbeitet werden können, sodass tiefe Begegnungen und inneres Wachstum möglich sind.





## Was ist eigentlich Gestalttherapie?

Gestalttherapie hat trotz des Namens wenig mit künstlerischem Gestalten zu tun. Sie findet in Gesprächsform statt und ist ein ganzheitliches und wissenschaftlich erforschtes Verfahren der Psychotherapie. Sie ist eine humanistische Therapieform, in der erlebnisorientiert und gegenwartsbezogen gearbeitet wird.

## Der Rahmen

**Was:** Eine Gestalt-Selbsterfahrungsgruppe

**Wann:** 14-tägig mittwochs von 18.00 – 20.30 Uhr ab dem 30. August 2023 für 12 Monate

**Wo:** Stubenrauchstraße 53, 15732 Eichwalde

**Kosten:** 45 Euro pro Abend

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 30. Juni 2023 für ein kostenfreies Vorgespräch.

**Telefon:** 0152 55 82 34 79

**E-Mail:** [praxis@gestalttherapie-zeuthen.de](mailto:praxis@gestalttherapie-zeuthen.de)

## Gestalttherapie Zeuthen

Juliane Schilling-Martens

Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für

Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin

[www.gestalttherapie-zeuthen.de](http://www.gestalttherapie-zeuthen.de)