

Wechselnde Zeiten - Chance zum Wachsen und Neubeginn

Ein Workshop für Frauen (nicht nur in den Wechseljahren)

War das schon alles? Will ich so weitermachen wie bisher? Was soll so bleiben wie es ist? Was darf sich ändern? Welchen Sinn will ich meinem zukünftigen Leben geben? Welchen Weg möchte ich gehen? Wohin führt mich mein Weg? Wie erreiche ich die Ziele, die ich mir setzen möchte?

Stellen Sie sich ab und an einige dieser Fragen? Hier können Sie Antworten finden:

Dieser Workshop ist für alle Frauen, die Lust haben, Veränderungswünsche für sich und gemeinsam mit anderen Frauen als Chance zu entdecken, neue Perspektiven zu entwickeln und neue Lebensmöglichkeiten zu finden. Wir wollen Antworten auf die Fragen unserer jeweiligen Lebensphasen finden, entdecken was in uns steckt, Pläne schmieden, neugierig sein, endlich unsere (vielleicht noch verborgenen) Träume leben.

Jede Frau wird sie kennen, die Zeiten und Phasen, die nach Veränderung rufen. Und jede Frau kann ihren Weg finden, sich damit auseinander zu setzen und für Krisen, Krankheiten, Abschied und Schmerz, Träume und Wünsche eigene Lösungswege finden und diese Zeit als Chance der Veränderung zu erfahren und daran zu wachsen.

Wir arbeiten in der Gruppe, zu zweit und auch jede für sich. Die hilfreichen Methoden dieses Workshops sind Gespräche, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Bewegung, Elemente der Körpertherapie, Phantasie Reisen, Entspannungsübungen, Kreative Methoden, das Psychodrama, spielerische Elemente und Systemische Ressourcenarbeit. Wir werden herauszufinden, was Körper, Geist und Seele gut tut und uns endlich Zeit für uns selbst nehmen.

Dieser Workshop möchte Ihnen Mut machen, sich auf den Weg zu machen, in eine selbstbestimmte Zukunft, mit gestärktem Selbstvertrauen und den eigenen Lebenszielen im Fokus.

Barbara Uhrig

Der zeitliche Rahmen dieses Workshops: 2 aufeinander folgende Samstage, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr.