

Workshop am Freitag

„Mir selbst begegnen und mich wahrnehmen - von mir selbst berührt sein“

Mir selbst begegnen und mich von mir selbst berühren lassen führt uns aus der Erstarrung in die Lebendigkeit zurück.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne mehr in die Frage hineingehen möchten, wie es sich anfühlt, nur „**mir selbst**“ meine volle Aufmerksamkeit zu geben und mir selbst zu begegnen.

Anhand mitgebrachter Beispiele aus Eurem Leben bietet der Workshop Impulse, euch selbst und eure Gefühle wahrzunehmen und eure Selbstfürsorge zu reflektieren.

Die Inhalte werden durch Wissen zur frühen Entwicklung, verschiedene Übungen und durch die Arbeit mit Symbolen und inneren Bildern vertieft und verdeutlicht.

Teilnehmer*innenzahl: max. 15 Personen ab 16 Jahren

Leitung: Heide Mäder