

4-TAGE: ACHTSAMKEIT IN BEZIEHUNGEN

H.E.A.R.T.-Anwendungseminar in Heidelberg

Dieses therapeutische Training basiert auf dem Konzept H.E.A.R.T. - Hakomi-Embodied-and-Aware-Relationships-Training. Die 4-Tage-Seminare sind sowohl geeignet zum Einstieg in das Training von Achtsamkeit in Beziehung, als auch zur Vertiefung der Wochenend-Angebote.

21.-24.11.2018

Manchmal wird es schwierig in der Beziehung. Man möchte dann raus aus dem problematischen Beziehungs-Karussell von Vorwurf, Rückzug oder Frustration. Wie aber gelingt das? Wichtig ist: Warten Sie nicht, bis gar nichts mehr geht in der Beziehung. Auseinandersetzungen, unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche gehören zu einer lebendigen Beziehung.

Wenn Menschen sich nah kommen und authentisch begegnen, dann berühren Sie einander an den wunden Punkten - nicht nur in privaten und intimen Beziehungen. Beziehung bedeutet: Zwei Welten treffen aufeinander. Die Frage ist dann: Wie können wir damit umgehen und uns klarer und liebevoll in diesen zwei Welten bewegen.

In dieser therapeutisch geleiteten Selbsterfahrungsgruppe erforschen und trainieren Sie geeignete Tools, um schwierige Beziehungssituationen zu meistern - privat und beruflich. Auf dem Hintergrund der Hakomi-Methode lernen Sie:

- Sich selbst und persönliche Automatismen besser zu verstehen
- Selbstregulation und Selbstführung
- Beziehungssituationen sinnvoll zu untersuchen
- Sich bewusst und emotional intelligent zu verhalten
- Konstruktive Wege aus einem „Teufelskreis“ zu finden
- Die Beziehung für das persönliche Wachstum zu nutzen
- Selbstmitgefühl & Mitgefühl

Wenn Sie die Idee haben, dass Beziehung ein Ort von Freude und Lebendigkeit sein könnte, dann ist dieses Seminar richtig. Das Seminar ist geeignet für Paare, die ihre Beziehung vertiefen möchten, und ermöglicht auch Einzelpersonen, sich intensiv mit den eigenen Beziehungsstrategien - privat und beruflich - zu beschäftigen.

Leitung

Karin APFEL & Volker KALMBACHER
Heilpraktiker (Psychotherapie) und Hakomi-Therapeuten

Zielgruppe

Menschen, die Beziehungen lebendig erleben wollen. Paare und Einzelne.

Ort

Yoga-Zentrum, Bergheimerstraße 125, Heidelberg

Termin

31.01.–03.02.2018

Zeiten

MI-FR 10:00–17:30 Uhr, SA 10:00–14:00 Uhr, Mittagspause etwa 1 ½ Stunden

Kosten

EUR 390 pro Person

Karin APFEL

Eschenweg 12

69469 Weinheim

06201 183831

karin.apfel@t-online.de

<http://www.karin-apfel.de/paarberatung/seminar-beziehung/>