



✉ im Heilzentrum Helios / Am Stadtpark 95 · 90409 Nürnberg
© 0911 - 81 01 45 29 @ petra.vetter@selbst-verstaendnis.de

"Bin ich so richtig?" – „Ja, gerade so wie du bist“

-Körperpsychotherapie in der Gruppe-

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sehr kritisch und unsicher mit sich sind und sich mehr Selbstsicherheit ersehnen.

Im Außen wird viel von uns erwartet und wir kennen die Erwartungen, die an uns gestellt werden wie wir sein sollen. Schnell wird funktioniert und sich in Frage gestellt oder übergangen. Verbiegen, anpassen ist die Norm. Wie wäre klar zu spüren was gut tut, was man braucht und auch noch dazu stehen?

Gemeinsam wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die eigene Wahrheit wird erkundet, Zweifel können hinterfragt werden, die Gruppe kann Rückmeldung geben, bestärken. Ein Rahmen sich auszuprobieren, erforschen, erkennen. Der Körper wird Anker sein und auch Wegweiser was guttut, stimmig ist, ausgedrückt werden will. Der Fokus von außen wird nach innen gelenkt, zu einem unabhängigen Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

Ich freue mich den Raum für Begegnung, Erkundung, Ruhe und all das was sein will geben zu dürfen.

Dienstags, 10mal vom 09.01. bis 20.03.2018, 19.15 Uhr bis 21.15 Uhr

(16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03.)

Der Kursbeitrag sind 250 € inkl. Vorgespräch.

Anmeldung und weitere Informationen per Email oder telefonisch 0911 81014529 bitte bis 29.12.2017, damit noch Zeit für ein Vorgespräch ist.

Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, T R E[®]- Advanced-Provider
Telefon 0911 81014529 oder Email petra.vetter@selbst-verstaendnis.de

Die Gruppe findet im Praxisraum im Heilzentrum Helios, Am Stadtpark 95, 90409 Nürnberg statt.

www.selbst-verstaendnis.de

Bankverbindung: IBAN DE88 4306 0967 8227 9251 00, BIC: GENODEM1GLS
Steuernummer 238/283/11352