

Kursleitung



Sandy Wohlfarth

Inh.: Beratungsboot Pößneck
Neustädter Straße 117
07381 Pößneck

Praxis für Systemische Beratung
von Einzelpersonen, Paaren
und Familien in Krisen

Schwerpunkte:

- Trennungsbegleitung-
- Entscheidungsberatung-
- Finde Dein Herzensbusiness-

www.beratungsboot.de



Susanne Wüdsch

Inh.: Yogascheune Rehmen
Dorfstraße 8
07381 Rehmen

Yogalehrerin für Hatha- und Yin yoga
Pranayoga, Thai Yoga Massage

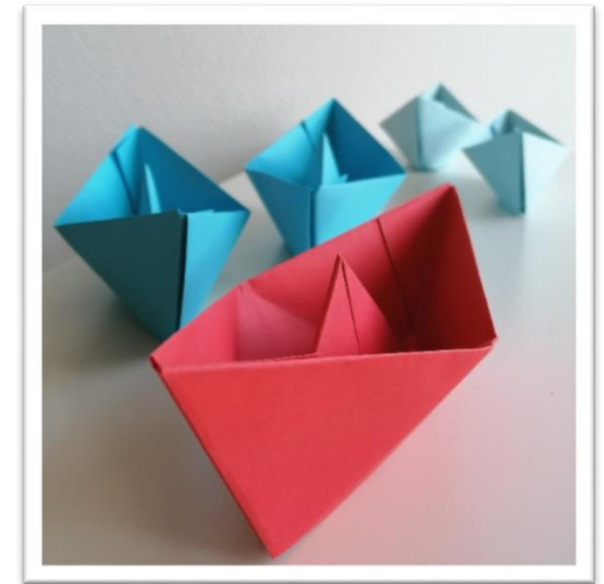
-Yoga, Massage & Mehr-

www.yoga-pösssneck.de

Komm und Stell Dich!

Offene Gruppe „Systemstellen“

-Thema Loslassen-



Loslassen „was war“ oder „was sein sollte“ ist wichtig um das „lebendige Jetzt“ an Dich heranzulassen. Wenn Du in immer gleichen Gewohnheiten gefangen bleibst, ändert sich selbst über Generationen nichts für Dich und Deine Kinder. So wiederholen sich die immer gleichen Muster in Deinem Familien-System.

Komm und Stell dich
im wörtlichen und übertragenen Sinn
und Befreie Dich aus Dir Selbst heraus!

LOSLASSEN...

Eine Herausforderung, die nicht jedem leicht fällt. Es fällt schwer Menschen, die wir über alles geliebt haben und die nun verstorben oder weitergezogen sind, gehen zu lassen.

Es fällt schwer Sachen und Gegenstände loszulassen die einmal eine wichtige Bedeutung für uns hatten, die wir aber nun nicht mehr brauchen. Es fällt schwer die Vergangenheit loszulassen und in der Gegenwart, sprich im HIER und JETZT, anzukommen und zu leben.

Es fällt schwer Erlebnisse und Erfahrungen loszulassen, die schmerzhaft waren, aber nun vorbei sind.

Ja, es ist schwer... Und trotzdem ist es wichtig LOSZULASSEN, damit wieder Platz für Neues entsteht und die Energie weiter in Richtung Leben fließen kann.

Die Systemische Aufstellung kann Dich dabei unterstützen, dass du Dinge, Momente oder Menschen sowie unerfüllte Träume, Illusionen und Schmerzen loslassen kannst und Dein Leben wieder ins Gleichgewicht kommt.

Was ist Systemstellen?

Das Systemstellen hilft Dir dabei von außen auf die Dinge zu schauen, indem ein System, in welchem Du Dich befindest, durch die Gruppe nachgestellt wird. Dieses System kann Dein Körper, Deine Familie oder Deine Arbeit u.v.m. sein.

Wenn Du Stellvertreter für Dich, Familienangehörige oder Themen/Probleme innerhalb eines abgesteckten Raumes aufstellst und sich diese Stellvertreter intuitiv in Deinem Leben bewegen, kannst Du von außen auf das

System schauen. So kannst Du Erkenntnisse erlangen, die Dir dabei helfen, alte Muster loszulassen und neue Sichtweisen zu gewinnen. Am Ende kannst Du selbst Dich in dieses System stellen, hineinspüren was es braucht und Veränderungen bewirken.

Neu ist, dass wir das Systemstellen mit Elementen des Yogas verbinden, weil wir aus eigener Erfahrung wissen, dass es wichtig ist Körper und Seele in gleichem Maß mitzunehmen.

Was bieten wir Dir?

Den Rahmen dieses Angebotes bildet das Systemstellen in der Gruppe im geschützten Raum, Vor- und Nachgespräche, Yoga sowie auf Wunsch die individuelle Beratung und Begleitung auf Deinem Weg.

Hast du Lust dabei zu sein?

Wenn ja, dann gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Du kommst als Aufsteller/in mit einem eigenen Thema, welches Du gern bearbeiten und/oder loslassen möchtest.
2. Du kommst als Stellvertreter/in und bist Teil einer Aufstellung und somit Unterstützer/in für das Thema eines anderen. (und kannst von den Erkenntnissen anderer lernen)
3. Du kommst dazu und bist passive Beobachter/in. (und kannst durch Beobachtung lernen)

Du hast Fragen oder Interesse? Melde Dich gern!

Termine

Sa, 18.03.2023

Sa, 13.05.2023

Sa, 16.09.2023

Sa, 25.11.2023

Weitere Termine für Gruppen (Freundes- oder Arbeitskreise) nach Vereinbarung!

Zeit

10.30 – 14.00 Uhr

Ort

Yogascheune Rehmen
Dorfstraße 8
07381 Rehmen

Anmeldung

0170 8012534

0152 57482521

oder

ahoi@beratungsboot.de
yogaauszeit@posteo.de

Investition

Aufsteller 120,-

Stellvertreter 50,-

Beobachter 50,-