

# Prozess Gruppe

## 6 teilige Seminarreihe

**Kennen-lern WE : 22. - 24.09.17, Start: 01. - 03.12.17, 02. - 04.02.18,**  
**06. - 08.04.18, 01. - 03. 06.18, 05. - 07.07.18 Abschluss WE: 07. - 09.09.18**

Seminargebühr: 320,- € / je Wochenende (Ermäßigung 280,-€/nach Absprache)

Ort: Buhlstrasse 18, 37073 Göttingen

Zeiten: Fr.: 18.30 - 21.30 Uhr, Sa.: 10.00 bis 18.00 Uhr (incl. 90 Min. Mittagspause),

So.: 9.00 - 15.00 Uhr

Wie kann ich meine Selbstentwicklung fördern, oder neue Lösungen für immer wiederkehrende Fragen in mir entdecken? Wie kann ich kreativ mit Ambivalenzen und Restriktionen umgehen? Wie kann mir mein „Körper-Bewusst-sein“ dabei Unterstützung und hilfreiches Rückmeldesystem sein? Wie kann ich lernen, Sicherheit in mir aufzubauen um Halt und Kraft für neue (Re-)Aktionsmuster zu erleben.

In diesem Seminar geht es darum, mit wertschätzenden Blick auf erlernte Muster und Strategien zu schauen. Ganzheitlich werden individuelle Möglichkeiten entwickelt für sinnvolle Lebens-gestaltung. Mit Achtsamkeit und den Menschen in seiner Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtend wird eine Methodenvielfalt angeboten, die dem individuellen Wesen mit seinen Bedürfnissen Beachtung schenkt. Im Seminar arbeiten wir mit Imaginationen, Austausch und Impulsen in der Gruppe sowie unterschiedlichen Elementen aus der Körper-, & Gestaltarbeit und mit Stillephasen.

Alles Lernen braucht Zeit zum Wachsen und Reifen. Die Abstände der Wochenenden sind dafür bewusst gewählt. Ein Informations-Abend geht der Prozess-Gruppe voraus.

Ebenso ein Probe-Wochenende zum Kennenlernen.

### Kennlern-Wochenende

Was erwarte ich?

Wie erlebe ich mich im Zusammensein der Gruppe?

Wofür bin ich hier (Werte und Wünsche)?

### Seminar 1 & 2

Wie gestalte ich meine Beziehungen (zu mir und im Außen)?

Wie möchte ich mit meinen Strukturen umgehen?

Wie kann ich sie förderlich einsetzen oder wandeln?

### Seminar 3 & 4

Den Körper als hilfreiches „Rückmeldesystem“ erleben

Denken, Handeln, Fühlen und Sinn: spielerisch die

Wechselwirkungen erkennen und kreativ gestalten

### Seminar 5 & 6 (Abschluss)

Übungsräume nutzen, Sicherheit erleben

Vertiefen und verankern vom Gelernten.

Würde-vollen Transfer -> Stützen und Fördern.

Meike Dubbert

&

FreiRaum@goettingen.de

0178 3509705

Team