



## In sich verankert – Imagination 2022

Die Teilnehmenden lernen, ihre Fantasie als Einbildungskraft oder auch als bildhaftes Denken für sich zu nutzen. Das hilft, sich zu entspannen, Hindernisse für den persönlichen Zugang zu Freude und Gelassenheit zu erkennen und abzubauen. So dass der Kontakt zum tiefen inneren Selbst (wieder) verankert werden kann.

### Inhalt

Modelle aus der Transaktionsanalyse  
Imaginationsarbeit kennen lernen oder vertiefen  
Rituale im Alltag für sich erkennen

### Methoden

Theorieinputs, online Tests  
Reflektion der eigenen Erfahrungen durch Austausch  
Imaginationsübungen

**Daten Jahreskurs** 4 Mittwoch Vormittage oder Abende  
23.3. | 15.6. | 14.9. | 7.12. 2022  
Jeweils von 9.00 bis 11.00 **oder** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Leitung / Anmeldung

**Helena Weingartner Brunner**

Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin, Ausbildungen: Gordon-  
Training, Erwachsenenbildung, Transaktionsanalyse

### Kosten

Fr. 180.- für 4 Kurseinheiten  
10 % Rabatt für Paare

