



## Dem inneren Kind Raum geben 2024

Die Teilnehmenden lernen, ihre Fantasie als Einbildungskraft oder auch als bildhaftes Denken für sich zu nutzen. Das hilft, Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit aufzubauen und Spannungen abzubauen.

Emotionen, Träume und Kreativität sind Teile von unserem inneren Kind, wie auch Verletzungen und Unsicherheiten. Geben wir uns etwas Zeit und Raum, um damit in Kontakt zu kommen. Damit wir unser Kind an die Hand nehmen und begleiten können zu Leichtigkeit und Freude.

### Ziele

- ✓ Imagination als Selbstheilungskraft erkennen

### Methoden

- ✓ Geführte Meditation mit Anleitung zu imaginären Bildern
- ✓ Orientierung am Schichtenmodell n. Karin Horn
- ✓ (Kurzer) Austausch in der Gruppe

**Daten Jahreskurs** 7 Donnerstag Vor-Abende

**7.3. | 18.4. | 9.5. | 20.6. | 26.9. | 24.10. | 28.11. 2024**

Jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

### Leitung / Anmeldung Helena Weingartner Brunner

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

### Kosten

**Fr. 140.-** für 7 Kurseinheiten

