



## Imagination als heilsame Kraft 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. Hindernisse für den persönlichen Zugang zu Freude und Gelassenheit zu erkennen und loszulassen. So dass der Kontakt zum tiefen wahren Selbst (wieder) verankert werden kann.

### Ziele

- ✓ Imagination als Selbstheilungskraft erkennen
- ✓ Ruhe und Verankerung in sich entwickeln

### Methoden

- ✓ Geführte Meditation mit Anleitung zu imaginären Bildern
- ✓ (Kurzer) Austausch in der Gruppe

**Daten Jahreskurs** 7 Dienstag Vor-Abende

**5.3. | 16.4. | 7.5. | 11. 6. | 17. 9. | 22.10. | 19. 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

