



Imagination als heilsame Kraft 2025

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

5 Dienstag Vor-Abende Jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

25. März | 8. April | 6. Mai | 20. Mai 2025

Leitung / Anmeldung Helena Weingartner Brunner

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

Kosten

Fr. 125.- für 5 Kurseinheiten

