



Wann?

Freitag, 22.02.2019 ab 19 Uhr

Samstag, 23.02.2019 ab 9 Uhr

Sonntag, 23.02.2019 von 9 bis ca. 15 Uhr

Das Ende ist am Freitag und Samstag offen, bitte nichts vornehmen.

Wo?

Gestaltinstitut Münster

Friedensstraße 40

48145 Münster

Anmeldung:

aufbruch@licht-in-sicht.de

0171 860 64 52

Dieses Seminar wird zeitweise für uns unter Supervision erfolgen.

Es fallen keine Seminargebühren an, wir freuen uns aber über eine Spende.

Du bist auf der Reise deines Lebens



Und was trägst DU auf dieser Reise mit dir rum?

„Erfahrung ist nicht das, was einem begegnet.

*Erfahrung ist, was du aus dem machst,
was dir begegnet.“*

nach Aldous Huxley

**Du bist auf einer Reise,
die sich Leben nennt.**

Dabei hast du immer
das Wichtigste im Gepäck.

Doch was ist das?

- eigenes Wissen und Erfahrungen
- Spielregeln und Lebensweisheiten
- Normen und Maßstäbe
- Ratschläge anderer
- Risikobewertungen
- Bauchgefühl
- und vieles mehr

All das hast du im Laufe deines bisherigen
Lebens erworben und in den Rucksack ge-
packt.

Damit bist du gerüstet für die weitere Reise,
und hast sofort für vieles eine Meinung
oder Reaktion parat.

**Aber stimmt das denn wirklich alles
unbesehen?**

Gibt es nicht auch im Rucksack der Le-
bensreise diesen Bodensatz an „Zeug“, den
wir uns manchmal anschauen sollten?

- Wie finde ich mich?
- Was glaube ich über mich?
- Wie bin ich im Kontakt mit anderen?
- Was könnte ich in meinem Rucksack
gut gebrauchen?

**Wir laden dich dazu ein, im Kontakt mit
dir selbst und anderen deinen Rucksack
zu erforschen, achtsam auf dein Leben zu
schauen und Orientierung zu erlangen.**

In gestalttherapeutischer Haltung arbeiten wir
mit

- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen
- Bewegung und Ausdruck
- Phantasiereise
- und mehr

Wir begleiten dich:



Gisela Prinze

Mutter von fünf
erwachsenen Kindern

Großmutter

Bäuerin im Ruhestand

Sorgentelefon

Gestalttherapeutin i. A.

Elke Bernholz

Mutter von zwei Kindern

Mitarbeiterin der Feuerwehr
Dortmund

Notfallseelsorgerin

Gestalttherapeutin i.A.



**Es sind keine Erfahrungen mit
Gestalttherapie notwendig.**