

Exist – Berlin

Schule
für bewusste
Lebensgestaltung

Ein Blütenblatt

das zurückkehrt an seinen Zweig ?

Ein Schmetterling !

Moritake

Burnout

und jetzt ?

Patricia Grotepass

Selbständige Atemtherapeutin nach
Prof. Middendorf und Herta Richter,
Spez. Psychosomatik,
Dipl. – Sporttherapeutin,
Dozentin für Entspannungsverfahren

Kurs

&

Individuelle Begleitung

Rosmarie Jäger

Dipl. – Päd., Psychotherapie HpG,
Praxis für Initiatische Therapie nach
K. Graf Dürckheim, Arbeit am Tonfeld®,
Mitarbeiterin der Havelhöher Herzschule

Rosmarie Jäger

Patricia Grotepass

Die totale Erschöpfung durch persönliche oder berufliche Überforderung ergreift zurzeit viele Menschen.

Was tun gegen die Zeitkrankheit, die dem Menschen keine Zeit mehr für Entspannung, Besinnung und Lebensfreude lässt ?

Die Veränderung der eigenen Lebensgewohnheiten gegen den Zeitgeist ist eine sehr schwierige Aufgabe.

Mit unserem Kurs „Burnout und jetzt ?“ bieten wir Ihnen ein nachhaltiges Programm zur existenziellen Umstimmung. Wir wollen Sie unterstützen, eine kraftvolle Mitte aufzubauen, um ihr Leben wieder genießen zu können.

Themen

- Biografie
- Berufsbiografie
- Mentale u. körperliche Stressreduktion
- Leben spüren
- Quellen der eigenen Kraft
- Rhythmus und Maß
- Sehnsucht und Sucht
- Verbale Konfliktlösung

Methoden

- Therapeutisches Gespräch
- Achtsamkeitstraining
- Entspannungsverfahren
- Individ. Übungsprogramm
- Initiative Therapie
- Arbeit am Tonfeld®
- Kreatives Gestalten
- Körpertherapie
- Atemerfahrungsarbeit

Termine 21. 9. 2011 – 21.3. 2012
mittwochs 17 – 20.30 h
vor Beginn des Kurses
2 x 2 Einzelstunden

Teilnehmer 6 – 10 Personen

Kosten 2 x 2 Einzelstd. je 50 €
7 x mtl. 140 €

Anmeldung kostenfr. Vorgespräch
schriftl., Anz. 50 €

Extra Individuelle
Burnout Begleitung

weitere
Infos Exist - Berlin
Schule für bewusste
Lebensgestaltung
R. Jäger & P. Grottepass
Kadettenweg 4
12205 Berlin
Tel.: 030 / 8122301
mail@rosmarie-jaeger.de