



therapiePUNKT

Kirsten Prussky / HP Psychotherapie
Travemünder Allee 11, 23568 Lübeck
kirstenprussky@web.de
Tel. 0451-502 889 55

ZEIT FÜR MICH

© Sharon Eckstein



Weitere **Termine und Informationen** finden Sie unter
www.emdr-luebeck.de

Kostenbeitrag pro Workshop 210 €

Anmeldebestätigung wird zugeschickt.

Die Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben.

Konto: Kirsten Prussky – Deutsche Bank Lübeck -

IBAN: DE48 230707000 62 384 14 00

AusZeit & SelbstErfahrung

Wir machen Erfahrungen
und die Erfahrungen machen uns.

Das Wochenende **ZEIT FÜR MICH**

basiert auf dem Zusammenspiel von Spiritualität und der inneren systemischen Arbeit (IFS) nach Prof. Tom Holmes (USA) und Richard Schwartz Ph.D. (USA). IFS steht für Internal Family Systems bzw. das Modell des Inneren Familien-Systems. Der Psychotherapeut Dr. Richard C. Schwartz hat dieses Modell entwickelt, indem er die systemische Sichtweise der Familientherapie auf die Innenwelt des Individuums anwendete. Es fördert in höchstem Maße die Selbstführung der Persönlichkeit.

„Zwei Seelen wohnen – ach!
– in meiner Brust. Die eine
will sich von der anderen
trennen.“ (Goethe)

„Faust beklagte, dass
er zwei Seelen in seiner
Brust habe. Ich habe eine
ganze sich zankende Men-
ge. Da geht es zu wie in einer
Republik.“ (Bismarck)

Die Zusammenarbeit mit Tom Holmes war und ist für mich eine unschätzbare Bereicherung meiner Arbeit, die ich an diesem Wochenende gerne weitergeben möchte.

ZEIT FÜR MICH

Alltagssituationen, Anforderungen und Anstrengungen gehen für ein Wochenende in den Hintergrund. Wir gehen auf die Reise zum inneren Selbst. Ruhe finden, Kraft tanken, neue Erfahrungen machen mit sich und anderen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich durch diesen Flyer gerufen fühlen. Es braucht keine Vorbildung. Bei Fragen zum Workshop besteht die Möglichkeit eines Vorgesprächs. Zur Zeit findet das Wochenende in dem besonderen Ort des „Seminarhauses Kranichmoor“ statt. Hierzu mehr Infos auf meiner Internetseite: www.emdr-luebeck.de



Das **Kennenlernen eigener Persönlichkeitsanteile** ist fester Bestandteil des Wochenendes. Achtsame, wertschätzende und liebevolle Begegnung mit dem eigenen inneren Team, ermöglicht neuen Umgang mit sich selbst und Anderen. Ressourcen werden geweckt und Balance darf entstehen. Ergänzende Meditation, **Imaginationsreisen zur inneren Kraftquelle** werden diese Begegnungen einrahmen. Sie werden dazu beitragen

Veränderungsprozesse zu ermöglichen und selbststabilisierend zu wirken. Dies alles bewirkt Durchatmen und Entspannung für Körper und Seele. Humor, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Austausch in der Gruppe sind willkommen.

Ich freue mich auf ein spannendes und erholsames Wochenende mit allen TeilnehmerInnen.