

WORKSHOP

ENTDECKE DEIN INNERES KIND

Der Weg zu dir selbst und deinen Potentialen führt über die Verbindung zu deinem inneren Kind.

Das innere Kind wacht in jedem Menschen und beeinflusst mit seinen biografischen Erfahrungen wesentlich unser heutiges Befinden. Manchmal hindert es uns, dass wir ausreichend in den eigenen Lebensfluss kommen. Es hat beispielsweise Angst, verlassen zu werden, unterdrückt Wut und Schmerz und möchte sich am liebsten immer

wieder verkriechen. Das kann sich u.a. in Symptomen, wie innere Unruhe und Schlaflosigkeit, Burn-out, Depressionen sowie Angst- und Panikattacken zeigen.

„Du hast deine Kindheit vergessen, aus den Tiefen deiner Seele wirbt sie um dich. Sie wird dich so lange leiden machen, bis du sie erhörst.“

HERMANN HESSE



Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann können Sie sich gern bei Stephanie Jakusch anmelden. Mobil: +49 176 72874800 · Mail: s.jakusch@mail.de

Im Workshop stärken wir unser inneres Kind und fördern eine liebevolle und achtsame Verbindung zu ihm. So kommen wir als Erwachsene wieder in die Balance, werden ruhiger und selbstbewusster. Die Aussöhnung mit den verletzten Inneren-Kind-Anteilen ermöglicht uns, mehr Lebensfreude, Stärke und Mut zu spüren sowie körperliches Wohlergehen zu erfahren. Zugleich erweitern sich die Handlungskompetenzen in den verschiedensten Bereichen unseres Lebens.

Wir fokussieren in der Arbeit auf:

- ▶ Halt gebende und neue korrigierende Bindungserfahrungen
- ▶ fördernde Botschaften für das innere Kind
- ▶ Distanzierungstechniken zur Verbesserung der erwachsenen Handlungsfähigkeit
- ▶ Erkennen alter destruktiver Glaubensmuster und Erarbeitung neuer konstruktive und hilfreicher Einstellungen
- ▶ theoretische Inputs zur Einordnung der Prozesse
- ▶ Maskenarbeit zum Wiederentdecken von Lebendigkeit, Kreativität, Spontaneität, Fröhlichkeit, Kraft und Mut

Das alles wird möglich durch:

- ▶ einen schützenden Halt gebenden Rahmen in der Gruppe
- ▶ Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer
- ▶ langjährige Erfahrungen des Leitungsteams

DETAILS:

- 📅 **15.–18.04.2021** für Frauen & Männer
11.–14.11.2021 für Frauen
(beide Termine in Rechenberg-Bienenmühle)
- € **380,- € pro Workshop + ca. 220,- € für Übernachtung/Vollverpflegung im Seminarhaus**

Begleitet werden Sie von:



Dipl.-Sozialpädagogin
**Kerstin
Flechsig-Balster**

- ▶ Heilpraktikerin für Psychotherapie
- ▶ Dozentin für Traumapädagogik / Transgenerationale körperorientierte Traumatherapie (TAKT®)
- ▶ Systemische Therapeutin (SG)
- ▶ zertifizierte Traumatherapeutin nach Peter A. Levine / Somatic Experiencing®
- ▶ Fortbildung bei Prof. Dr. Luise Reddemann in Psychodynamisch imaginativer Traumatherapie (PITT®)
- ▶ langjährige Leitung von Gruppen im Bereich der Körperwahrnehmung, der Inneren-Kind-Arbeit sowie der Emotional- und Frauenarbeit



Dr. med.
**Burkhard
Flechsig**

- ▶ Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren
- ▶ Master of Arts „Komplementäre Medizin, Kulturwissenschaften und Heilkunde“
- ▶ F.X. Mayr Arzt (Heilfasten), Klassische Homöopathie (G. Vithoulkas)
- ▶ Leitung des Moduls (Krankheit als ordnendes Prinzip) an der Europauniversität Viadrina Frankfurt/O. und Leitung von Systemaufstellungsgruppen
- ▶ Fortbildung bei Prof. Dr. Luise Reddemann in Psychodynamisch imaginativer Traumatherapie (PITT®)
- ▶ Ausbildung Traumatherapie Somatic Experiencing® nach Peter A. Levine