



Be-ziehung...beginnt bei mir

für Menschen,
die sich selbst und ihre Beziehung zu anderen
bewusst-er-leben wollen

Be-ziehung? Ja, Beziehungen begleiten uns unser ganzes Leben. Doch WIE leben wir unsere Beziehungen? Gibt es hier vorwiegend Freude, Harmonie, Leichtigkeit, Nähe? Oder finden wir uns immer wieder in den gleichen alten Mustern gefangen, in den Mustern, die uns runterziehen? Wiederholen wir immer wieder Verhaltensweisen, auch dann, wenn sie destruktiv sind? Auch dann, wenn sie uns unglücklich machen? Und ja, da sind auch die Glaubenssätze, die besagen „wenn ich einmal groß bin, dann werde ich“ -Glaubenssätze, die uns helfen sollen, unser Leben zu meistern. In Wahrheit jedoch, schränken uns all diese Muster ein, und lassen uns immer weniger sein, wer wir wirklich sind. So können wir unser Leben nur durch die „Brille“ unserer eigenen Erfahrungen wahrnehmen.

Also ganz ehrlich: Bin ich bereit, mich ganz ein-zu-lassen, ganz in-Bez-ziehung-zu gehen? Oder lasse ich mir immer in Hintertürchen offen? Gibt es da Angst vor Nähe? Oder Angst vor Verlust? Trennungsangst? Warum endet der Zustand des Verliebtseins irgendwann? Warum suche ich immer Liebe und Anerkennung? Was steht der Liebe im Weg? Wer kennt wahre Nähe? Wer liebt Distanz? Wer schafft es, seine Identität zu wahren und gleichzeitig ganz DA zu sein in der Beziehung?

Erst wenn wir die tiefe Verbindung und die Liebe zu uns selbst wiederfinden, haben wir die Grundlage für ein erfülltes Leben. So gilt es zu beginnen, uns selbst zu schätzen, zu lieben, unseren Selbstwert zu stärken. Wir öffnen uns für die Kraft der Selbstliebe und fangen an zu üben, zuallererst uns selbst Geborgenheit, Unterstützung und Halt zu geben – Dinge, die wir sonst so oft von anderen Menschen oder Situationen ersehen.

Je nach TeilnehmerInnen wollen wir uns in diesen Tagen folgenden Themen widmen

- Meine Beziehung zu mir selbst näher betrachten
- Meinen bisherigen Beziehungsweg beleuchten
- Meinen „Brillen-Blick“ erkennen um ihm zu entkommen
- Alte mich einschränkende Glaubenssätze gehen lassen
- Nähe versus Distanz
- Ängste in Beziehungen
- Mein Platz und meine Wünsche in einer Beziehung
- Meine Emotionen
- Meine Grenzen wahrnehmen
- Heilung alter Verletzungen
- Verlorene Anteile integrieren
- Die Kraft meiner Selbstliebe erfahren
- Kennenlernen und Üben des Dialogs des Herzens

Wer:

Es geht um MICH, meine Beziehung zu MIR; es ist KEIN Paarseminar und KEIN Partnerseminar... dh ein Seminar für JEDEN, egal ob Single oder in Partnerschaft, für jede Frau, für jeden Mann...

KEINE Vorkenntnisse nötig!

Basis hierfür sind:

Tools der transpersonalen Psychologie, Elemente der Psychotherapie, der Aufstellungsarbeit, Kunsttherapie und Körperarbeit, Meditation und Visualisierung, unterstützt durch therapeutische Tanelemente & Körperausdruck, Musik und alles was intuitiv passend ist

Dies ist auch der Beginn dh 1. Teil des [Seminar-Bogens "Mein Weg...in Beziehung mit mir"](#)

Termin: Donnerstag **13.Februar 2025** ab13Uhr **bis** Sonntag **16.Februar 2025** ca13Uhr

Ort: Seminarzentrum in Perchtoldsdorf bei Wien (gut erreichbar)

Beitrag: **20%-Rabatt bei Anmeldung bis spät.21.01.2025**

€ 980,-- Normalbeitrag

€ 880,-- für Teilnehmer des [Seminar-Bogens „Mein Weg...in Beziehung mit mir“](#)

50%-Rabatt für Wiederholer bei Anmeldung bis spät.21.01.2025

50%-Rabatt als Bonus für das Mitbringen eines neuen Teilnehmers bei Anmeldung bis spät.21.01.2025

**Beiträge sind Förderbeiträge für den Verein*

Nähere Informationen gerne persönlich: 0650/ 31 23 590 oder office@ganzselbstsein.at oder auf www.ganzselbstsein.at

Anmeldung: Bitte per Email **bis spätestens 3 Wochen vorher**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Gleichzeitig bitten wir, den Beitrag auf das Konto des Vereins "Ganz Selbst Sein" bei der Bank Austria zu überweisen: IBAN: AT21 12000 100 34 722 933, BIC: BKAUATWW. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Einlangens des Beitrags berücksichtigt. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Seminarbeginn wird der gesamte Beitrag rückerstattet. Bei Rücktritt im Zeitraum ab 6 Wochen vor Seminarbeginn ist der gesamte Beitrag zu zahlen.

Ich freue mich auf diese gemeinsamen spannenden Tage !

MMag. Sandra Rosenitsch

GANZ SELBST SEIN

Institut für Ganzheitliche HERZ-Begleitung

office@ganzselbstsein.at

www.ganzselbstsein.at