



Be-ziehung...beginnt bei mir

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

Zu Beginn unseres Lebens haben wir unsere ganze Lebensenergie zur Verfügung. Durch alle Erfahrungen die wir machen, gehen Teile dieser Energie mehr und mehr verloren. Wir fassen Beschlüsse in unserer Kindheit wie „wenn ich einmal groß bin dann werde ich immer....oder niemals mehr...“ und schaffen 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 das Leben nur durch die „Brille“ unserer eigenen Lebensgeschichte wahrnehmen. 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 verändern. Wir stärken bei diesem Workshop auch unsere Fähigkeit Grenzen zu setzen und unseren eigenen Raum einzunehmen und zu wahren. 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 ersehnen.

In diesen Tagen wollen wir:

- 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
- Meine Grenzen wahrnehmen
- Endlich einmal so richtig „ja“ und „nein“ sagen können
- Verlorene Anteile integrieren
- Die Kraft meiner Selbstliebe erfahren
- Kennenlernen und Üben des Dialogs des Herzens
- Themen wie Nähe/Distanz uä

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 Tanzelemente & 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: Mittwoch **13.März 2024** ab13Uhr bis Sonntag **17.März 2024** ca13Uhr

Ort: Seminarzentrum in Perchtoldsdorf bei Wien (gut erreichbar)

Beitrag: € 980,--

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

10%-Rabatt für Wiederholer

**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 6 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