



Eine Reise zu mir selbst

Jahresgruppe nach gestalttherapeutischem Ansatz

*„Ich bin diesen Weg gegangen, ich bin jenen Weg gegangen,
dann bin ich meinen Weg gegangen...“
(aus China)*

Machen Sie sich auf Ihren Weg...

In unserer schnelllebigen Zeit wird es zunehmend schwieriger, eigene Impulse wahrzunehmen und ihnen ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken. Durch die privaten und beruflichen Herausforderungen des Alltags orientieren wir uns häufig am Außen. Verlieren wir dann den Kontakt zu unseren inneren Bedürfnissen, fühlen wir uns unzufrieden, gestresst oder fremdbestimmt.

In der Jahresgruppe haben Sie Zeit und Raum, die Aufmerksamkeit wieder nach innen zu richten. Vielleicht spüren Sie, dass Sie an einem Punkt in Ihrem Leben sind, an dem Sie Altes loslassen möchten – für mehr innere Freiheit, Klarheit und persönliches Wachstum. Lernen Sie sich deshalb neu kennen und machen Sie sich auf die Suche nach Antworten auf die Frage **„Wie möchte ich mein Leben gestalten?“**

Durch diese Suche bekommen Sie wieder mehr Zugang zu Ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Potentialen: Was möchte gesehen und entdeckt werden? Ihnen werden aber auch Hindernisse, Blockaden und alte Muster begegnen, die schmerzlich sind. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, all dem nachzuspüren.

Am Ende der Reise können sich neue Wege zeigen, wie Sie Ihr Leben lebendiger und selbstbestimmter gestalten können.



Die Gruppe

Eine Jahresgruppe bietet einen **geschützten Rahmen**, in dem sowohl schwere als auch leichte Themen und Gefühle ihren Platz haben. Die Teilnehmer begleiten und unterstützen sich bei ihren persönlichen Entwicklungsschritten. Durch den kontinuierlichen Kontakt und die Verbundenheit des gemeinsamen Weges entsteht ein spannendes Übungsfeld für neue Erfahrungen im Austausch mit der Gruppe. Dazu gehört auch, wie wir uns selbst in der Begegnung mit anderen erleben und wie wir Kontakt gestalten. Persönliche Reflexion und gegenseitiges Feedback sind dabei wichtige Hilfsmittel.



Eine regelmäßige Teilnahme stärkt das gegenseitige Vertrauen und den persönlichen Entwicklungsprozess.

Gestalttherapeutischer Ansatz

Der Gestaltansatz zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass er lebensnah, erlebnisorientiert und wertschätzend ist. **Im Mittelpunkt steht das Erleben in der Gegenwart**, im "Hier und Jetzt". Dieses Erleben umfasst neben Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen auch Wünsche und Bedürfnisse. Neben Reflexion und Gespräch stehen verschiedene kreative Methoden zur Verfügung wie z.B. Malen, Tonarbeit, Visualisierungen, Musik, Rollenspiele, Aufstellungen, Körperarbeit oder Achtsamkeitsübungen.

Organisation und Anmeldung

Die Jahresgruppe umfasst **10 Termine – acht Samstage sowie zwei Wochenenden** zur Intensivierung. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Normale körperliche und seelische Belastbarkeit wird bei Teilnahme vorausgesetzt. Die Teilnehmerzahl der Jahresgruppe ist **auf 12 Personen begrenzt**.

Wenn Sie sich ein Bild von der Arbeit nach dem Gestaltansatz machen möchten, können Sie gerne einen „Schnupperabend“ besuchen.

Termine:

Schnupperabende zum Kennenlernen:

Bei Interesse an einem Schnupperabend schicken Sie mir bitte eine kurze E-Mail.
Kosten: 15 Euro / Schnupperabend (drei Stunden). Die Kosten werden bei einer Anmeldung zur Jahresgruppe angerechnet.

Jahresgruppe:

Ein Samstag / Monat, jeweils 10 bis 17 Uhr plus zwei Wochenenden (Sa+So).

Kosten: 548 Euro für alle 10 Termine (acht Samstage inkl. zwei Intensiv-Wochenenden)
Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

Die Gruppe startet ab sechs Teilnehmern. Zu Beginn findet ein gemeinsamer Kennenlern-Termin statt. Danach können Sie entscheiden, ob Sie sich für die Jahresgruppe verbindlich anmelden möchten. Die restlichen Termine werden danach festgelegt.

Rufen Sie mich einfach an, wenn Sie Interesse oder Fragen haben. Gerne können Sie mir auch eine E-Mail schicken an info-sista@email.de oder über das Kontaktformular auf meiner Website www.sista-online.de.

Leitung



Sibylle Staß

geboren 1969, verheiratet, ich wohne und arbeite in Mannheim

Ausbildung u.a. in Gestalttherapie, Integrativem Coaching, NLP

Seit 2007 arbeite ich mit Gruppen (Erwachsene und Jugendliche) zu den Themen Identität, persönliche Standortbestimmung, Zielerreichung, Persönlichkeit und Profil, Konflikte und Kommunikation, Stressabbau sowie Teamentwicklung.

Vor meiner Ausbildung in Gestalttherapie habe ich selbst an einer gestalttherapeutischen Jahresgruppe teilgenommen - der Beginn eines tiefgreifenden persönlichen Wachstumsprozesses. Ich lade Sie ganz herzlich ein, diesen Weg auch für sich zu entdecken.

Ich freue mich auf Sie!

Sibylle Staß



Sista - Coaching, Training & Beratung
Telefon 0162 6111165, Mail info-sista@email.de, www.sista-online.de