

# Gemeinsam weiter kommen

## Ressourcenorientierte Frauengruppe für Persönlichkeitsentwicklung und Nachentfaltung

Oft wollen wir seit langem etwas ändern ... und dann fehlt uns der Kick ins Umsetzen, es verlässt uns der Mut oder wir finden uns wieder im alten Muster!

Diese Gruppe gibt uns Raum, persönliche Themen und Schwierigkeiten in einer wertfreien, achtsamen Atmosphäre anzusprechen und Veränderungswünsche ernst zu nehmen. Gemeinsam wollen wir erleben und erkennen, was wir an Fähigkeiten und Stärken in uns tragen. Und wir wollen herausfinden, was uns hindert und was es braucht, um neue Schritte zu wagen. Wenn wir uns dazu bewegen lassen, uns für die Qualität unseres Verhaltens und für Probleme überhaupt *in einer bestimmten Weise* zu interessieren, ergeben sich daraus eine Fülle von Konsequenzen und neuen Möglichkeiten. Wir lernen darauf vertrauen und uns selber begleiten.

Die Arbeit beruht auf der dialogischen Gesprächsführung und dem erlebensorientierten Ansatz der Focusing Methode. Sie wird mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen wie auch kreativen Verfahren ergänzt.

Ein Seminarzyklus besteht aus 5 Abenden – jeweils einmal im Monat – und einer Focusing Einzelsitzung. Die Gruppe ist für «Neueinsteigerinnen» offen, sofern ein Platz frei ist (max. 6 TN). Die Teilnahme setzt ein kurzes persönliches Gespräch voraus.

**Die Anmeldung ist für 5 aufeinander folgende Abende verbindlich.**

**Wann:** Donnerstagabend 18.00 – 20.30 Uhr

**2010:** 28. Januar / 25. Februar / 25. März / 20. Mai / 24. Juni  
26. August / 23. September / 21. Oktober / 11. November / 9. Dezember

**Kosten:** Fr 380.– pro Zyklus. Ermässigung auf Anfrage.

**Ort:** Terrassenweg 12, 3012 Bern (5 Min. vom Bahnhof).

### Christine Hirter

Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapeutin

Personzentrierte Prozessbegleiterin GFK

Focusing Trainerin

031 301 19 12 / 031 301 22 19

**Anmeldung** schriftlich oder online:

Terrassenweg 12, 3012 Bern

christinehirter@koerperfokus.ch

www.koerperfokus.ch

## Anmeldetalon: Frauengruppe Gemeinsam weiter kommen

### Teilnahmebedingungen

Ein Seminarzyklus umfasst 5 aufeinander folgende Abende und eine Einzelsitzung in Focusing. Er dient der präventiven Gesundheitspflege, fördert die persönliche Entwicklung und Kompetenz oder ergänzt gegebenenfalls eine Einzeltherapie. Jede Teilnehmerin übernimmt die Verantwortung für sich selbst. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Die Anmeldung kann erst nach dem persönlichen Gespräch erfolgen und ist verbindlich. Sie muss schriftlich oder per Mail erfolgen. Die Seminarkosten betragen Fr. 380.– pro Zyklus und sind am ersten Abend bar mitzubringen oder im Voraus einzuzahlen. Bei Absage eines Kurses/Abends z.B. wegen Krankheit werden die Kursgebühren erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

---

### Hiermit bestätige ich die Teilnahme am Seminarzyklus Gemeinsam weiter kommen 2010

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel. privat: \_\_\_\_\_ Geschäft: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Seminarbeginn: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Mit der Mail-Anmeldung erklärt sich die Teilnehmende mit den Bedingungen einverstanden.