

## **ACHTSAMKEIT IM UMGANG MIT SICH SELBST ÜBEN**

Menschen, in deren Leben sich vieles verändert oder im Umbruch ist, machen oft die Erfahrung, dass sie das Alte nicht mehr trägt und Ihnen das Neue noch nicht „richtig“ zur Verfügung steht. In diesem Kurs bieten wir die Möglichkeit an, wie diese Schwellensituation bewältigt werden kann. Mit Achtsamkeitsübungen und energetischen Übungen aus den Bereichen Meditation, Imaginations- und Energiefeldarbeit sowie körpertherapeutischen Verfahrensweisen lernen Sie, sich von alten Identifikationen zu distanzieren und das Neue zu stabilisieren und zu integrieren.

### ***Kurs 1***

03.02.-18.05.2016, 8x mittwochs von 18.30 – 20.00, 14tägig

**Termine:** 03.02./17.02./02.03/16.03./ 12.02./26.02./12.03./26.03./Osterferien  
06.04./20.04./04.05./18.05.2016

**Kosten:** 150,00€

### ***Kurs 2***

07.09.-23.11.2016, 6x mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr, 14tägig

**Termine:** 07.09./21.09./05.10. / 20.08./03.09/17.09./01.10. Herbstferien  
26.10./09.11./23.11. 2016

**Kosten:** 120,00€

**Ort:** Ita Wegman Therapeutikum, Beurhausstr. 7, 44137 Dortmund.

**Kursleitung:**

Silvia ten Cate-Uhlenbrock, Psychologische Psychotherapeutin,  
Adelheid Färber, Heilpraktikerin Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin.

**Anmeldung:**

Silvia ten Cate-Uhlenbrock 0231/ 7213602 oder [silvia.tencate@online.de](mailto:silvia.tencate@online.de)  
Adelheid Färber 0231/ 4270777 oder [adelheid\\_faerber@gmx.net](mailto:adelheid_faerber@gmx.net).