

# Einfach Du Selbst Kursangebote 2021

**Kurse, bei denen Selbsterfahrung und der Austausch (die Begegnung) mit anderen Menschen im Mittelpunkt stehen.**

Kurse I und II sind unabhängig voneinander buchbar. Sie bauen nicht aufeinander auf.

**Einfach Du Selbst Mi-Kurs I**  
**jeweils Mi 17.30 Uhr - 19.00 Uhr**  
ab 08.09.2021 6 Termine  
08.09./15.09./22.09./29.09./06.10./13.10.21

**Einfach Du Selbst Mi-Kurs II**  
**jeweils Mi 17.30 Uhr - 19.00 Uhr**  
ab 03.11.2021 6 Termine  
03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12.21

**Einfach Du Selbst Do-Kurs I**  
**jeweils Do 9.00 Uhr - 10.30 Uhr**  
ab 09.09.2021 6 Termine  
09.09./16.09./23.09./30.09./07.10./14.10.21

**Einfach Du Selbst Do-Kurs II**  
**jeweils Do 9.00 Uhr - 10.30 Uhr**  
ab 04.11.2021 6 Termine  
04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.21

**Annette Pöpping**  
**KreativRaum & Kunsttherapeutische  
Beratung**

**Alter Kasernenring 4**  
**46325 Borken**

**Tel: 02861/ 9036719**  
**Annette.Poepping@web.de**

Der Kurs (4 Teilnehmer) bietet Austausch verschiedener Sichtweisen und Erfahrungen, gegenseitige Unterstützung bei dem eigenen Prozess, Impulsgebung für neue (Lebens)-Perspektiven, Themenbezogene kreative Übungen und eine unterstützende, einfühlsame, offene Begleitung

## **Mögliche Themen:**

- Wer bin ich? Was macht mich aus?
- Welche Bedürfnisse habe ich?
- Welche Werte bestimmen mein Leben?
- Wie kann ich innere und äußere Konflikte besser bewältigen?
- Selbstwert - (K)ein Thema?
- Wie kann ich gut in Kontakt mit mir sein?

**Aktuelle Anliegen der einzelnen Teilnehmer werden gerne aufgegriffen.**

**Pro Person / Kurs**  
**6 Termine á 1,5 Std. 90,- Euro**

Die Einfach Du Selbst-Kurse und die Einzelsitzungen sind ressourcenorientiert ausgerichtet und ersetzen keine Psychotherapie.

## **Einzelsitzungen**

Falls Sie lieber eine persönliche Einzelsitzung bevorzugen, machen Sie gerne mit mir ein Erstgespräch aus. Hier können Sie ihr individuelles Thema vorstellen und gleichzeitig mich und meine Arbeitsweise kennenlernen. Dabei wird geklärt, welche Wünsche und Ziele Sie haben und ob die kunsttherapeutische Beratung ein geeigneter Weg für Sie sein kann, um sich diesen zu nähern.

**Erstgespräch (90Min.) die ersten 30 Min. sind kostenlos, danach haben Sie die Möglichkeit, direkt eine Einzelsitzung (60 Min. 50,- Euro) anzuschließen.**