

Einfach Du Selbst Kurse 2022 1.Halbjahr

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

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

Einfach Du Selbst Mi-Kurs I
jeweils Mi **17.30 Uhr - 19.00 Uhr**
ab 05.01.22 6 Termine
05.01./12.01./19.01./26.01./02.02./09.02.

Einfach Du Selbst Mi-Kurs II
jeweils Mi **17.30 Uhr - 19.00 Uhr**
ab 23.02.22 6 Termine
23.02./02.03./23.03./30.03./06.04./27.04.

Einfach Du Selbst Mi-Kurs III
jeweils Mi **17.30 Uhr - 19.00 Uhr**
ab 11.05.22 6 Termine
11.05./18.05./25.05./08.06./15.06./22.06.

Einfach Du Selbst Do-Kurs I
jeweils Do **9.00 Uhr - 10.30 Uhr**
ab 13.01.22 6 Termine
13.01./20.01./27.01./03.02./17.02./24.02.

Einfach Du Selbst Do-Kurs II
jeweils Do **9.00 Uhr - 10.30 Uhr**
ab 17.03.22 6 Termine
17.03./24.03./31.03./07.04./28.04./05.05.

Annette Pöpping

**KreativRaum & Kunsttherapeutische
Beratung**

Alter Kasernenring 4
46325 Borken

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

Der Kurs (4 Teilnehmer/innen) 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/innen 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 diesem zu nähern.

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