



Gestalttherapie – Selbsterfahrung in der Gruppe

Sie wünschen sich mehr Lebendigkeit in Ihren Begegnungen oder fühlen sich manchmal verunsichert in Gruppen?

Unser Gruppenangebot eröffnet Ihnen die Möglichkeit, sich im gegenseitigen Kontakt Ihrem Erleben, den eigenen Grenzen, Ressourcen sowie gewohnten Mustern tiefer bewusst zu werden.

Vieles, was von aussen klar und einfach scheint, liegt für uns selbst noch im Verborgenen.

Durch angeleitete Übungen und Interaktion mit dem sozialen Feld im Rahmen der geführten Gruppe erfahren Sie, dies zu erkennen, zu erleben, auszudrücken, zu akzeptieren und allenfalls zu erweitern.

Wer Grenzen zieht, kann Wege öffnen – für sich und andere.



Termine
Jeden zweiten
Montag – Einstieg
jederzeit möglich

Zeit
19.00 – 20.30 Uhr

Ort
Praxis Bederhof,
Bederstrasse 80, 8002 Zürich

Kosten
325.– (5 Gruppensitzungen)

Leitung, Info, Anmeldung:
Patrick Breitenstein
Gestalttherapeut
+41 78 420 82 09
kontakt@pb-gestalttherapie.ch
www.pb-gestalttherapie.ch

Alexandra Kinsperger
Gestalt- & Shiatsu-therapeutin
+41 78 717 35 22
info@kinsperger.ch
www.kinsperger.ch

Kostenloses Vor- bzw.
Informationsgespräch



**Wir freuen
uns auf Sie.**