



anne schricker
GESTALT THERAPIE

Her mit dem wilden Leben!

Eine Kostprobe aus der Gestalttherapie

Die Gestalttherapie als humanistisches Psychotherapieverfahren basiert auf der Haltung, dass ein Mensch alle Fähigkeiten mitbringt, um seine Problemlagen zu verändern. "Das tut man nicht!" "Das darf ich nicht!" "Das geht nicht!" - Wie oft bremsen wir uns selbst in unseren lebendigen Impulsen? Welche unsichtbaren Grenzen setzen wir uns? Wo und wie können wir uns selbst mehr Erlaubnis geben, um in Kontakt zu treten, uns mitzuteilen, uns zu zeigen, wie wir sind?

Durch Würdigung und Unterstützung dessen, was ist, kann persönliches Wachstum entstehen. Wir laden Sie ein, zu einem ersten erfahrungsorientierten Einstieg in die vielfältige Welt der Gestalttherapie und ihrer Methoden.

EIN KURS DER VOLKSHOCHSCHULE
HAMBURG

Kursnummer: 2800MMM19

Fr. 18:00 - 21:15, Sa. 10:00 - 17:00

20.09.19 - 21.09.19, 2 Termine, 12 UStd.

Anne Schricker, Volker Berz

[VHS-Zentrum Mitte](#)

Schanzenstraße 75

20357 Hamburg (Sternschanze)