



Narzisstischen Missbrauch überwinden und heilen

Bei dem Wochenend-Workshop für Frauen „Narzisstischen Missbrauch überwinden und heilen“ durchlaufen wir gemeinsam drei verschiedene Prozesse, damit du wieder ganz bei dir ankommen kannst. Dafür nutzen wir neben den Methoden von Vera F. Birkenbihl, intuitive Körperarbeit kombiniert mit kunsttherapeutischen Ansätzen, Bewegungs-Meditation und Bewusstseinsarbeit mit den indischen Meistern.

„Du kannst nicht in einem Umfeld gesund werden, das dich krank gemacht hat!“
Buddhistische Weisheit

Prozess der Erkenntnis: Zu Beginn arbeiten wir daran, Klarheit über die Geschehnisse zu gewinnen und den Weg der Manipulation zu durchschauen. Wir erkennen die Muster und lassen Gefühle zu. Ein wichtiger Part wird sein, die Verletzungen zu benennen, anzunehmen und auch den eigenen Anteil zu analysieren.

Prozess der Wandlung: Im nächsten Schritt erforschen wir unbewusste Ängste und blicken dahinter. Wir nehmen die Beobachterrolle ein, um die Selbstentfremdung zu reflektieren. Durch die oben erwähnten Techniken und Methoden gewinnen wir nicht nur neue Kraft und ein neues Selbstwertgefühl, sondern entdecken auch unsere eigenen Bedürfnisse wieder.

Prozess der Heilung: Selbstliebe und Selbstannahme sind die großen Themen des letzten Prozesses. Wir lernen unseren Gefühlen und uns selbst wieder zu vertrauen und unser Wahres Ich wieder zu entdecken.

Teilnehmerzahl: 4 bis 6

Beginn: Samstag, 09:30 bis zirka 18 Uhr

Ende: Sonntag, 09:30 bis zirka 17:00 Uhr

Ort: Rems-Murr-Kreis (2025 auch im Raum München)

Gebühr: 499 Euro pro Person inklusive MwSt., Snacks und Getränke

Auch einzeln buchbar – Preis auf Anfrage

Termine: 30.11/01.12.2024 – 14.12/15.12.2024

Zusätzliche Informationen: Vor der Buchung biete ich dir ein kostenloses Beratungsgespräch an. Melde dich bei Interesse am Workshop gerne per E-Mail bei mir. Nach dem Workshop besteht die Möglichkeit an einer geschlossenen Online-Gruppe teilzunehmen, um die Übungen weiter zu vertiefen. Das Treffen findet wöchentlich in Zoom statt und dauert zwei Stunden (Gebühr: 29 Euro pro Woche).

Bitte nutze das Anmeldeformular auf der Buchungsseite.

Ich freue mich auf dich!