

Eric Berne Institut Zürich

Programm 2012 – Angebot für alle



ok – Kern

Training zur Zentrierung und Selbstannahme

Wir Menschen verfügen über einen inneren Wesenskern, der heil und ganz ist, in dem Lebenskraft, Urvertrauen und Selbstheilungskräfte angelegt sind. Er ermöglicht uns, uns selber anzunehmen und grundsätzlich offen zu sein gegenüber anderen Menschen und gegenüber der Welt.

Durch Erfahrungen in der Kindheit, als Jugendliche und als Erwachsene, kann dieser innere Kern zugeschüttet oder blockiert sein, manchmal scheint er gar nicht vorhanden zu sein.

Das Training dient dazu, den Weg zum inneren Wesenskern zu finden. Wir stärken dadurch unsere Lebenskraft, gewinnen Vertrauen und Gelassenheit, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Diese helfen uns, Herausforderungen zu bewältigen und unser Leben kraft- und sinnvoll zu gestalten.

Das Training beinhaltet sanfte Körperübungen, Meditationen, Imaginationen und Gespräche (Hintergrund Yoga, Spiritualität, Transaktionsanalyse). Bitte bequeme Kleider mitbringen.

Leitung Anita Steiner Seiler, www.anitasteiner.ch
Lehrende Transaktionsanalytikerin PTSTA
dipl. Erwachsenenbildnerin AEB
Ritualbegleiterin

Zeit 1. Semester
7mal, Januar bis April 2012
Mittwoch 18.30-20.30 Uhr
11.1., 25.1., 15.2., 29.2., 14.3., 28.3., 18.4.2012

Ort Eric Berne Institut,
Dufourstrasse 35, 8008 Zürich

Kosten Fr. 350.–

Gruppe maximal 8 Teilnehmende

Anmeldung per Post oder online
EBI Sekretariat, Dufourstrasse 35, 8008 Zürich
info@ebi-zuerich.ch, www.ebi-zuerich.ch

Anmeldeschluss 4. Januar 2012

Information Anita Steiner Seiler, a.steiner@ebi-zuerich.ch
079 239 92 25