



## Versöhnung mit sich selbst - das Lebenskript neu schreiben

Das Leben fordert uns immer wieder heraus Widersprüche zu akzeptieren. Wenn etwas ist, ist auch immer etwas nicht.

Wenn es um Versöhnung geht, geht es oft darum, dass etwas nicht so geworden ist, wie ich es mir vorgestellt habe:  
eine Beziehungsidee, ein bestimmtes Familienmodell, ein erträumtes Lebensziel, eine Erwartung.

Das ständige Hadern mit dem was ist, lähmt unsere Kräfte, wir können nicht auskosten was ist.

Im Kurs geht es darum, sich mit sich selbst auszusöhnen.  
Selbstversöhnung heisst, sich selbst zu vergeben ohne dabei die Verantwortung für das verletzende Verhalten zu negieren.

Wie passt das bisherige ich bin, mit dem ich habe zusammen?

Wie gelingt es mir einen annehmenden, wohlwollenden Blick auf meine Licht- und Schattenseiten zu werfen?

Körper und Reflektionsübungen helfen Versöhnungsprozesse anzustossen. Grundlagen bilden systemisch – integrative Modelle der Transaktionsanalyse sowie der Feldenkraisarbeit.

**Wann:** 21.-23. August 2020 Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr  
**Wo:** Hinterschloss 12, FL - 9488 Schellenberg  
**Kosten:** CHF 300.-  
**Anmeldung:** bis 15.08.2020 an [patricia.matt@gmx.li](mailto:patricia.matt@gmx.li)  
**Leitung:** Patricia Matt, Lehrtrainerin in Transaktionsanalyse TSTA-C, Paar- & Sexualtherapeutin, Supervisorin BSO

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung.  
Die unmittelbare Einzahlung der Rechnung dient als Anmeldebestätigung.