intakt sein
Praxis für Physiotherapie & Coaching
Kerstin Christ

SICH SELBST ERKENNEN

Vier Abende für persönliche Entwicklung und Klarheit

WAHRNEHMEN | VERSTEHEN | VERÄNDERN | GESTALTEN

Warum reagiere ich in manchen Situationen immer wieder ähnlich?

Was prägt mein Denken, Fühlen und Handeln?

Welche Rolle spielen dabei mein Körper, meine Erfahrungen und meine Beziehungen?

Und wie kann ich lernen, mich selbst bewusster wahrzunehmen und mein Leben aktiver zu gestalten?

SICH SELBST ERKENNEN verbindet Wissen und persönliche Erfahrung.

Mit Impulsen aus körperorientierter, gestalttherapeutischer und systemischer Arbeit betrachten wir den Menschen nicht nur über den Verstand, sondern in seinem Zusammenspiel von **Körper, Gefühl, Denken und Beziehung.**

4 ABENDE · JEWEILS CA. 3 STUNDEN

- FR 19.02.2027
- FR 12.03.2027
- FR 09.04.2027
- FR 23.04.2027

FESTE GRUPPE
Verbindliche Teilnahme an allen vier Abenden für einen geschützten Raum und nachhaltige Prozesse.

TEILNAHMEBEITRAG
240 € für die gesamte Reihe

VERANSTALTUNGSORT
Kita / Familienzentrum in Langel
Mohlenweg 2 · 50769 Köln

01 SELBSTWAHRNEHMUNG

Mich selbst wahrnehmen und verstehen

Wie Körper, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zusammenspielen und was ich wirklich brauche.

02 INNERE MUSTER VERSTEHEN

Wie Erfahrungen und Prägungen uns beeinflussen

Prägungen, Glaubenssätze, Schutzmechanismen, familiäre Zusammenhänge und wiederkehrende Dynamiken erkennen.

03 VERÄNDERUNG & SELBSTFÜHRUNG

Vom Erkennen zum bewussten Gestalten

Neue Wahlmöglichkeiten entdecken, Grenzen setzen, Verantwortung übernehmen und den eigenen Handlungsspielraum erweitern.

04 INTEGRATION & SINN

Orientierung finden und den eigenen Weg entwickeln

Erkenntnisse zusammenführen und das eigene Leben bewusst ausrichten.

Ich freue mich auf dich! ♡

intakTsein
Praxis für Physiotherapie & Coaching
Kerstin Christ

ANMELDUNG & WEITERE INFORMATIONEN
kontakt@intaktsein.de
www.intaktsein.de
0172 75 95 103

Mehr erfahren & anmelden

Körper Leben Beziehung im Einklang