



Frau im Mittelpunkt

Reflektieren Sie sich und entdecken, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt oder antreibt. Mehr [SELBST]Bewusstsein führt zu größerer Freude am Leben.

Weg zu sich [SELBST]

Frauen machen sich auf den Weg.
Kommen Sie mit.

(S E L B S T) A U S K U N F T

Nathalie Berude-Scott
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.selbst-auskunft.com

Katholische Familienbildungsstätte Essen

Bernestr. 5 45127 Essen

☎ 0201/8132-237

Fax 0201/ 8132-184

E-Mail: FBS.Essen@bistum-essen.de

www.familienbildung-essen.de



Lernen Sie Ihren
einzigsten lebens-
langen Begleiter
besser kennen
und schätzen, Ihr

[SELBST].



KEFB



KEFB

Fotos: CC0 pixabay, geralt

Veranstaltungsreihe, bei der die Abende einzeln gebucht werden können.

donnerstags, jeweils 19.00—21.15 Uhr

Leitung: Nathalie Berude-Scott

Weg zu sich [SELBST]

Reflektieren Sie sich und entdecken Sie, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt oder antreibt. Mehr [SELBST]Bewusstsein führt zu größerer Freude am Leben.

[Selbst]verständlich

Gefangen in der Erfüllung von Aufgaben, dem Anspruch es allen Recht zu machen und dafür noch nicht einmal Dank zu bekommen. Kennen Sie das? Denkanstöße, wie Sie mit eigenen und fremden Erwartungen so umgehen können, dass Ihnen Enttäuschung erspart bleiben kann..

U41103105

Do 01.02.18

[Selbst]los

Sind Sie immer für alle da? Der Retter in allen Lebenslagen? Doch wo bleiben Sie und Ihre eigenen Bedürfnisse in dieser Konstellation? Reflexion über die Kunst, Hilfsbereitschaft und eigene Bedürfnisse in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen.

U41103106

Do

12.04.18

**Kursgebühr EUR 13,60 pro Treffen,
incl. Getränke und Unterlagen**

Wissensvermittlung und Denkanstöße mischen sich mit Reflexionsübungen und Gesprächen und ermöglichen Ihnen einen neuen Blick auf sich [SELBST] und Ihre Beziehungen.

Weg zu sich [SELBST].... und zu anderen

Nur wer sich [SELBST] mit all seinen Facetten kennt, kann auch gelingenden Beziehungen mit anderen Menschen entwickeln. Die Qualität des menschlichen Miteinanders wird maßgeblich davon beeinflusst, wie vertraut Sie mit sich [SELBST], Ihren Erwartungen, Ihrem Verhalten und Ihren Überzeugungen sind.

Ich begegne Dir—und gleichzeitig mir [Selbst]

Entdecken Sie, warum jede Begegnung mit anderen Menschen für Sie immer auch eine Begegnung mit Ihrem [SELBST] ist. Jede Ihrer Reaktionen auf Ihr Gegenüber gibt Ihnen die Chance, ein bisschen mehr sich selbst kennenzulernen. Verwandeln Sie unangenehme Erfahrungen in aufregende Blicke in Ihr Inneres.

U41103112

Do 01.03.18

“.... da kann ich ja besser allein’ sein

Kennen Sie den Gedanken, dass Sie vermutlich allein glücklicher sein könnten als in Gegenwart oder im gemeinsamen Leben mit dem anderen Menschen? Kritische Untersuchung von gelegentlichen Trennungsgedanken, deren Hintergründen und alternativen Lösungsansätzen.

U41103113

Do 07.06.18

