



Gruppe M 2023 «Selbstwert stärken und Bindungsängste überwinden»

Im Zentrum steht die Selbsterfahrung, Coaching durch die Gruppenleitung, der Austausch in der Gruppe, Anwendung der Methoden von Stefanie Stahl, traumatherapeutische Interventionen, Achtsamkeit und weitere Methoden.

Voraussetzungen: Bereitschaft zur Selbstreflexion und Bereitschaft, sich in der Gruppe zu öffnen.

Arbeitsprinzipien: Freiwilligkeit, Vertraulichkeit

Gruppenleitung:

Katja Herz, www.katjaherz.ch

Psychologin Msc., Traumatherapeutin STA, anerkannte Beraterin von Stefanie Stahl, Ausbilderin FA

Monika Schoch, www.monikaschoch.ch

Achtsamkeitstrainerin, Traumatherapeutin STA, Gestalttherapeutin, Pflegefachfrau Psychiatrie

Anzahl Teilnehmende: maximal 15

Zeit: Einmal pro Monat am Samstag von **10 -13 Uhr (neu!)**

Termine 2023 (erstes Halbjahr)

Samstag, 14.1., 18.2., 25.3.,15.4., 13.5.,24.6.

Ort: Ateliergemeinschaft Goldbrunnen, Birmensdorferstr. 272, 8055 Zürich

Kosten: für 6 Termine, erstes Halbjahr: 600 CHF. Keine einzelnen Termine buchbar. (Ein Termin kostet 120 CHF. Wenn du jedes Mal teilnehmen kannst, ist ein Termin gratis.)

Anmeldung: praxis@katjaherz.ch

Einzahlung: bis 31.12.2022 an Monika Schoch

Twint: 076 325 13 03, IBAN: CH40 0900 0000 8019 3004 8