

# Selbsterfahrungswochenende im Waldviertel

## Mit Aufstellung & MusikErleben

Selbsterfahrung bietet die Möglichkeit sich selbst besser kennenzulernen und - in der Begegnung mit Anderen – etwas Neues über sich zu erfahren.

Personzentrierte Therapie- und Selbsterfahrungsgruppen sind geprägt von einer nicht-wertenden, achtsamen und wertschätzenden Atmosphäre.

Es gibt an diesem Wochenende keine vorgegebenen inhaltlichen Themen, keinen Anspruch, kein Ziel, das verfolgt werden muss. Jeder kann die Gruppe nach ihrem/seinem jeweiligen Bedürfnis nützen. Ich kann zuhören, erzählen, schweigen, mich ausdrücken, Fragen stellen, Unterstützung bekommen, mutiger werden wollen, Gemeinsamkeiten entdecken... usw. Die Gruppe dient als Ressource, wo ich mich mit dem, was gerade in mir bzw. in meinem Leben passiert ausdrücken und Gehör verschaffen kann oder einfach nur da sein kann.

Aufstellungsarbeit und das Hören von Musik können als kreative Methoden an diesem Wochenende genützt werden.

Durch **Aufstellungen** ist es möglich innere Bilder von Problemen oder Anliegen auf einer nicht sprachlichen Art und Weise nach außen zu bringen und wie durch ein Vergrößerungsglas sichtbar werden zu lassen. Je nach Anliegen können bestimmte Themen, Familiensysteme oder innere Selbstanteile mit Hilfe der Gruppe räumlich aufgestellt und intuitiv in Beziehung gestellt werden. Durch das unmittelbar körperliche Erleben in den aufgestellten Positionen, können festgefahrene Gedanken- und Beziehungsmuster wieder in Bewegung kommen und neu gespürt werden.

Wenn wir **Musik hören bzw. spüren** werden Gefühle als Ausdruck des In-der-Welt-Seins besonders intensiv erlebt. Auf diese Weise Ausgedrücktes kann ein intensives Erleben in mir auslösen und uns so überraschen oder stark berühren, dass sich uns neue Bereiche des Erlebens eröffnen. Ich kann ein Musikstück mitbringen, aber auch spontan aus dem Prozess heraus eines auswählen, um es der Gruppe zur Verfügung zu stellen.

*Leitung:* Sabine Schiefermüller, Mag. Manuel Zeitler

*Zeit:* Freitag, 24.1.20, (16 Uhr) bis Sonntag, 26.1.20, (14 Uhr)

*Anmeldung:* [schiefermueller.sabine@gmx.at](mailto:schiefermueller.sabine@gmx.at) oder [m.zeitler@erlebensraum.at](mailto:m.zeitler@erlebensraum.at)

*Kosten:* € 290,-

*Nähere Infos:* [www.praxis-schiefermüller.at](http://www.praxis-schiefermüller.at) oder [www.erlebensraum.at](http://www.erlebensraum.at)