



# LEBENSWEG

// JAHRESGRUPPE //

# LEBENSWEG

// JAHRESGRUPPE //

**Ihre Lebensumstände fordern Sie auf, die eigene Vergangenheit tiefer zu verstehen. Sie möchten ungebetenen Wiederholungen in Ihrem Leben keinen Raum mehr geben.**

Im Mittelpunkt dieser Gruppe steht die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen bedeutsamen persönlichen Lebensthemen in Begleitung zu widmen. Vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte erkunden wir Erinnerungen, Erfahrungen und Einsichten. Wir lassen uns von Gefühlen oder Sichtweisen berühren und gehen der Frage nach: Wie wirkt das damals Erlebte auf mein Erleben heute?

- Mit alten Themen neue Erfahrungen machen
- Dem eigenen Gewordensein zustimmen
- Perspektiven gestalten oder Spielräume erweitern
- Ausdruck finden und Resonanz erleben
- In Verbindung kommen mit dem, was mich in der Tiefe ausmacht

Um für unser persönliches Wachstum „Altes“ zu lösen und „Neues“ zu wagen, brauchen wir einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst. Ich nutze gestalttherapeutische und systemische Methoden, Meditation sowie kreativen Ausdruck. Die Teilnahme setzt ein Vorgespräch voraus.

ZEIT: 14-tägig, dienstags · 18:30 bis 21:30 Uhr

Gruppenbeginn nach Vereinbarung

ORT: Rothestraße 62 · 22765 Hamburg / Ottensen

KOSTEN: 80 Euro pro Monat · 6-8 TeilnehmerInnen

LEITUNG: Angela Dobrick · TEL: 040-45 95 69

kontakt@angeladobrick.de · www.angeladobrick.de



ANGELA DOBRICK  
PSYCHOTHERAPIE (HeilprG)

GESTALT THERAPIE  
SYSTEMAUFGSTELLUNGEN  
EMDR-TRAUMATHERAPIE