

Wo bin ich SELBST?

Parts Writing – Internal Family Systems und schreibende SELBST-Begegnung

4 Wochen schreibend uns Selbst und Teilen näher kommen

Vorgespräch + 4 Gruppentreffen Online (zoom) + 1 Einzelsitzung (IFS-Session)

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wer und wo wir Selbst sind und aus welchen Perspektiven wir unsere Wahrnehmung betrachten, indem wir Selbst erfahren und Teile von uns schreiben lassen.

Mit dem wirksamen Mittel des Schreibens werden wir in diesem Workshop auf dem Hintergrund des IFS-Ansatzes nach Richard C. Schwartz Wege erkunden, uns schreibend zu erinnern und näher zu kommen. Gleichzeitig ermöglicht das Niederschreiben einen neuen Blick, einen Abstand und ein Bezeugen der Erfahrung, so wie sie durch den verkörperten Akt des Schreibens ihren Ausdruck findet.

Mit kurzen theoretischen Inputs zum Modell des Inneren Familiensystems (IFS) wird der Rahmen gesteckt, mit geführten Meditationen die innere Wahrnehmung reflektiert und mit Schreib-Impulsen eine Möglichkeit eröffnet, das innere Erleben zu erforschen.

Neben meiner Arbeit als Systemischer und IFS-Therapeutin fließt meine eigene Achtsamkeitspraxis und langjährige Erfahrung als MSC- und MBSR-Trainerin (Senior Teacher) in alle Bereiche meiner Arbeit ein und wird auch hier die IFS-Meditationen, die Impulse und den Austausch dazu leiten.

Was Dich erwartet

- Persönliches Vorgespräch zur Reflexion eigener Anliegen, Erwartungen und Vorerfahrung
- Ein sicherer Rahmen für Offenheit und authentisches Sein in einer überschaubaren Gruppe
- Inputs zu den Grundlagen des IFS-Modells, geführte Innenreisen, Schreib-Impulse
- Gemeinsame Praxis und Austausch in Dyaden und der Gruppe
- Integration und Übungs-Impulse für den den Alltag
- 1 Einzelsitzung (IFS-Session) in Präsenz oder online, um die Erfahrung einzuordnen und zu vertiefen

Termine Wie aktuell auf der website ausgeschrieben

Ort Online über zoom bzw
Chausseestraße 110-1, 10115 Berlin

Kosten für 6 Termine (Vorgespräch, 4 x Gruppe + 1 x Einzelsitzung)
290 €

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, IFS-Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MSC und MBSR Senior Teacher), Time To Think-Coach + Thinking Partnership Teacher

Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin

Hiermit melde ich mich verbindlich für den 4-Wochen-Workshop ab..... an:

Name:	Anschrift:	Telefon/mail:
Vorerfahrung	sonstiges	Datum/Unterschrift