



## Cosmic Impulse – eine Bewusstseinsreise für Dich

### HILFE ZUR SELBSTHILFE – SEI DEIN EIGENER BERATER

An diesen Samstagnachmittagen lernst du Techniken und Tools zur Selbsthilfe kennen.

#### Thema: „Ich und meine Mama?“

- Welche Beziehungsmuster habe ich von meiner Mama gelernt und aktivieren sich in anderen Systemen – was spiegelt sich und wie kann ich das erkennen?
- Welche Verhaltensmuster und Verhaltensformen habe ich von ihr gelernt. Sind sie mir jetzt noch dienlich?
- Welche nicht gelebten Ressourcen und Fähigkeiten hat meine Mama? Was darf ich in meinem Leben erweitern und neu entdecken?
- Welche Werte und Rollen habe ich übernommen und sind diese noch für mein jetziges Leben passend?

#### Ablauf:

- Theoretische Impulse: Systemische Hintergründe erfahren und verstehen, Systemische Auswirkungen auf mein Leben;
- Selbstaufstellung: Ich und meine Mama
- Meine Ahninnen Tankstelle
- Übungen, Tools und Selbsthilfewerkzeug für zu Hause
- Meditation

Wer möchte sucht sich einen Begleiter aus der Gruppe, mit dem man sich austauschen kann.

Questions & Answers: Zoom Meeting nach zwei Wochen für 1 Stunde (Termin wird am Samstag festgelegt)

#### Wann:

**Zeit:** 13:00-18:00

**Wo:** In meiner Praxis in Gneis: Höglwörthweg 10 5020 Salzburg

**Kosten:** 133 Euro + Ust.

Anmeldung bitte bis 16.06. per Mail: [impulse@katharinaputz.at](mailto:impulse@katharinaputz.at) oder unter meiner Telefonnummer 0664-8474270.