



Termine 2019

02. - 03. Februar 2019
06. - 07. April 2019
26. - 27. Mai 2019
20. - 21. Juli 2019
21. - 22. September 2019
09. - 10. November 2019

Seminarkosten

Pro Wochenende 280,00 Euro inkl. MwSt.
Gesamt 1680,00 Euro inkl. MwSt.
Ratenzahlung ist nach Vereinbarung möglich.
Die Jahresgruppe kann nur als ganzes gebucht werden.



Jürgen Degner

Systemischer Einzel-, Paar- und
Familientherapeut,
Somatischer Coach,
Somatische Emotionale Integration®,
(Körperorientierte Psychotherapie,
Entwicklungsstrauma)

Information und Anmeldung

Jürgen Degner
leben in bezug
Am Silbermannpark 4
86161 Augsburg

Telefon 0821 / 747 729 50
info@leben-in-bezug.de
www.leben-in-bezug.de

Jahresgruppe 2019



leben und wachsen

Eine Gruppe für dich

- Wenn Du Dich immer wieder fremd in dieser Welt fühlst.
- Deine Kontakte und Beziehungen nicht so laufen, wie du es Dir wünschst.
- Du das Gefühl hast immer alles alleine machen zu müssen.
- Du das Gefühl hast, dass andere immer wieder über Deine Grenzen gehen.
- Du Burnout erlebt hast.
- Du das Gefühl hast, dass sich Dinge in Deinem Leben immer wiederholen.
- Du Deine Bedürfnisse nur schwer spüren und ausdrücken kannst.
- Wenn Du nicht schon wieder über alles reden möchtest und das Gefühl hast, dass sich dadurch nichts ändert.

Seminarzeiten

Samstag von 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr
Sonntag von 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Gerne beantworte ich Fragen per Mail an info@leben-in-bezug.de oder per Telefon 0821 / 747 729 50

Du lernst

- die wichtigste Fähigkeit für Deine Lebenszufriedenheit: Selbstregulation. Je besser diese Fähigkeit ausgebildet ist, desto stressresistenter, glücklicher und zufriedener sind Menschen.
- Deine Grenzen besser zu setzen und Deinen persönlichen Raum zu fühlen und auszufüllen. Dadurch wirst Du ernster genommen und andere haben mehr Respekt vor Dir.
- Dich klarer und authentischer kennen und zu fühlen. Dadurch wirst Du genauer wissen, was Du im Leben willst und was nicht.
- Es wird Dir ermöglicht, tiefer und einfacher in Kontakt mit anderen Menschen zu gehen, Nähe zuzulassen und herzustellen.
- Du wirst Dich selbst und andere Menschen wesentlich tiefer begreifen.
- Du wirst durch die Gruppe in Deinen persönlichen Kontakten und Beziehungen eine Veränderung Deiner Wahrnehmung und Deines Verhaltens bemerken.



Die Selbsterfahrungsgruppe

wird Dich sensibler für Dich selbst und im Umgang mit anderen machen.

Deine eigenen Grenzen im Kontakt besser spürbar machen.

Dich Deinem Körper näher bringen und diesen lebendiger wahrnehmen lassen.

Mittels Körperwahrnehmung, Spüren von Grenzen, Annäherung an Kontakt und Vertiefung von Ressourcen, werden wir uns gemeinsam den Themen nähern.

Tiefgreifende Veränderung braucht Zeit. Während der Jahresgruppe verbringen wir sechs intensive Wochenenden.