



Stress & Angst Depression

»Die Anliegen- methode«

Wochenendseminar mit
Stephan Niederwieser

16. - 17. September 2017
in Riesa-Jahnishausen

Depressive Verstimmung, physische Schmerzen, Ängste ...

Psychische und körperliche Beschwerden können Folgen von einer Erfahrung sein, die nicht verarbeitet wurde, weil sie die persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten überfordert hat. Um diese Erfahrung zu überleben, mussten die Erinnerungen daran verdrängt, die dazugehörigen Gefühle abgespalten und die Realität geleugnet werden.

Diese Art von **Überlebensreaktion** wird in der Regel von einer dauerhaften Veränderung der Selbstwahrnehmung und des Weltbildes begleitet. Dies bietet einen idealen Nährboden für chronisches Sich-überfordert-fühlen, Orientierungslosigkeit, gedämpfte Lebensfreude, mangelnden Selbstwert und viele andere »Symptome«.

Um sich von diesen Folgeerscheinungen zu befreien, ist es oft notwendig, die überwältigende Erfahrung zu erinnern, die eingefrorenen Gefühle anzunehmen und die Spaltung zu überbrücken. Dann wird ein Leben jenseits von Trauma möglich – **Selbstbestimmtheit**, **Glück** und **Lebensfreude** stellen sich ein.

Die Methode, **Aufstellen des Anliegenatzes**, schafft schnell und auf einfache Weise Zugang zu den verdrängten Informationen und unterdrückten Gefühlen. Die Abwehrmechanismen unserer Psyche zu verstehen führt direkt zu mehr **innerem Frieden**.

Buch zur Methode: Prof. Dr. Franz Ruppert, »Trauma, Angst und Liebe«, Klett-Cotta Verlag, München, 2012.

Gesunde Autonomie

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 15
10827 Berlin
030 236 177 02

www.Stephan-Niederwieser.de
www.facebook.com/GesundeAutonomie



An diesem Wochenendseminar haben Sie die Gelegenheit, Ihren Anliegenatz aufzustellen und /oder sich als Stellvertreter aufstellen zu lassen.

Veranstalter

Offene Werkstatt Jahnishausen e.V.

Doreen Bonnofsky

www.o-w-j.eu

+49 3525 517840

Jahnatalstraße 4a

01594 Riesa/Ortsteil Jahnishausen



Beginn ist am Samstag, 16. September 2017, um 10h.

Ende ist Sonntag, 17. September 2017 um ca. 14h nach einem gemeinsamen Mittagessen um 13h.

Kosten für das Wochenende

120€ mit und 70€ ohne eigene Aufstellung, sowie 40€ für eine Übernachtung mit Verpflegung. Das Übernachten von Freitag auf Samstag ist ebenso möglich. Bitte nachfragen.

Anmeldungen bitte per Mail mit Telefon und Adresseangabe zur Rückmeldung: doreen@offene-werkstatt-jahnishausen.de.

Teilen Sie bei Anmeldung bitte mit, ob sie selber aufstellen oder als Stellvertreter teilnehmen wollen. Ihre Anmeldung ist verbindlich nach Eingang einer Anzahlung von 50€ auf das Vereinskonto. Die Bankverbindung können Sie der Anmeldebestätigung entnehmen.

Bei **Abmeldung** weniger als zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung, wird der Betrag einbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.



Stephan Niederwieser ist Heilpraktiker seit 1989. Er praktizierte körperzentrierte Psychotherapie, klassische Homöopathie und verschiedene Massagetechniken. Inzwischen hat er sich auf **Traumatherapie** spezialisiert. Dafür nutzt er Elemente aus **SE**, **NARM** und **Hakomi**.