

Hier gehts zur
Webseite:



Ich bin Ich

mich spüren
mich stärken
mich finden

wann?

dienstags, 06.05.25 bis
08.07.25
16 - 18 Uhr

wo?

Freies Institut am Kaiserberg
Schweizer Str. 9
47058 Duisburg

IN MEINER GRUPPE ERWARTEN DICH:

- Ein geschützter Raum für deine persönliche Entfaltung
- Verständnis und Unterstützung
- Ein wertschätzender Austausch mit Gleichgesinnten
- Inspirierende Impulse, um Schritt für Schritt zu dir selbst zu finden und dich zu erleben

THEMEN: (u.a)

- **Mich spüren:** Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und ins Hier und Jetzt kommen
- **Mich stärken:** Deine innere Kraft aktivieren und Selbstvertrauen aufbauen
- **Mich finden:** Deine Authentizität entdecken und loslassen, was dich hindert

FÜR WEN: Alle, die mehr über sich erfahren und ihre innere Stärke entfalten möchten



KREATIVITÄT ALS WEG ZUR INNEREN BALANCE

- Neue Kraft durch kreatives Arbeiten mit Farben, Formen, Musik und Bewegung schöpfen
- Selbstwahrnehmung stärken und eigene Ressourcen wertschätzen
- Emotionale Belastungen lösen, wenn Worte nicht ausreichen.
- Gemeinschaft & Unterstützung erleben – niemand bleibt mit seinen Herausforderungen allein

KOSTEN: 200€ für den gesamten Kurs



Kontakt:

Debora Pust
0179 4340701
Debora.pust@me.com
www.kreative-therapie-pust.de

