

# Die eigenen Stärken leben lernen

BEWUSSTE VERÄNDERUNG · INNERE ENTWICKLUNG

## Romy Stromski

LEHRERIN · HEILPRAKTISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

geb. 1950, Lehrerin seit 1976, seit 20 Jahren in eigener Praxis tätig als Psycho-Kinesiologin nach Dr. Klinghardt, autorisierte Ausbilderin in dieser Methode für 18 Jahre. Lerntherapeutin, Ausbildung in Hypnotherapie für Kinder, Bach-Blüten-Therapeutin.

Fortbildung in systemischer Familientherapie nach Bert Hellinger (Familienstellen), Fortbildungen in lösungsorientierten Kurzzeittherapien (NLP, Hypnotherapie für Kinder).

Mein Anliegen ist es, noch mehr Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Gesundheit und gelingendes Leben nur im gestimmten Zusammenspiel von körperlichen, seelischen und geistigen Vorgängen, die in Wechselwirkung mit der Umwelt stehen, möglich wird. Ich halte Vorträge zu gesundheitlichen und schulischen Themen.



## Gertraud Baer

HEILPRAKTIKERIN

geb. 1950, Ausbildung in psychotherapeutischem Begleiten nach der Hakomi-Methode (körperorientierte Psychotherapie), Yoga-Therapeutin, Heilpraktikerin in eigener Praxis, tätig als Psycho-Kinesiologin und Therapeutin der Autonomen Regulations-Testung nach Dr. Klinghardt seit 1995, autorisierte Ausbilderin in diesen Methoden für 18 Jahre.

Fortbildung in systemischer Familientherapie nach Bert Hellinger (Familienstellen), Fortbildungen in lösungsorientierten Kurzzeittherapien (NLP, Hypnotherapie), zertifizierte Jin-Shin-Jyutsu®-Therapeutin seit 2002.

Ziel meiner heilpraktischen Tätigkeit ist es, das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Klienten zu aktivieren. Auf diese Weise möchte ich Menschen darin bestärken zu lernen, wie sie sich selbst helfen können.

## Kontakt und Anmeldung

### ROMY STROMSKI

Moorweidenstr. 8  
20148 Hamburg  
Tel.: 01 70 / 906 26 20  
romy.stromski@t-online.de

### GERTRAUD BAER

Am Hohenkamp 55  
23843 Bad Oldesloe  
Tel.: 0 45 31 / 80 18 63  
gertraud\_baer@t-online.de

Ausgehend von den eigenen Lebensthemen lernen TeilnehmerInnen, Kontakt mit den Gestaltungskräften des Unbewussten zu vertiefen und diese zu nutzen. Sie nehmen Impulse mit, mehr und mehr so zu werden, wie Sie sein und bewusst Ihr Leben und ihr Arbeiten gestalten möchten.

So wird es möglich, zu einer tief in den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen verwurzelten inneren Haltung zu finden. Diese Balance zu halten zwischen Bei-Sich-Bleiben und den Herausforderungen des Alltagslebens ist eine Grundvoraussetzung für psychische wie physische Gesundheit und Lebensglück. Die Themenkurse sind daher offen für Therapeuten wie für interessierte Menschen.



Die Themenkurse bauen nicht aufeinander auf und können auch einzeln gebucht werden.

### MODUL 1

## Veränderung leben lernen

Wie kann ich mehr und mehr so werden, wie ich sein möchte? Wie kann eine Richtungsänderung meiner inneren Einstellungen gelingen?

In Anlehnung an das wissenschaftlich gut belegte Zürcher Ressourcen Modell® werden Übungen und Wege vorgestellt, die förderlich sind, bewusst gewählte Veränderung leben zu lernen.

4-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR 495,-

### MODUL 2

## Fit für den Alltag

Unsere Lebenswirklichkeit stellt uns in immer kürzerer Zeit vor immer komplexere Aufgaben. Das schürt die Angst vor Fehlern und davor, steigenden Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein.

Wie kann ich trotz Fehlschlägen oder bei Überforderung meine Kraft ebenso wie meine Gelassenheit wieder erlangen vielleicht sogar von meinen Fehlern profitieren? Durch Übungen lernen Sie, Ihre innere Fähigkeit zu Resilienz zu fördern.

3-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR 395,-

### MODUL 3

## Bewegende Worte statt „Reden kann jeder“

Wie kann Kommunikation – Verstehen und Sich-Verstanden-Fühlen – gelingen? In Übungen wird unter anderem der eigene Kommunikationsstil bewusst gemacht und lösungsorientierte, resilienzfördernde Kommunikation trainiert.

3-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR ???,-

### MODUL 4

## Das Netz der Familie

Neben den schwierigen Anteilen auch das Potential in der Familie entdecken, mit Einführung in die Aufstellungsarbeit.

3-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR ???,-

### MODUL 5

## Abenteuer Beziehung

Beziehung brauchen wir wie Sauerstoff zum Atmen. Und was braucht Beziehung, damit sie sich entfalten kann?

2-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR ???,-

### MODUL 6

## Erfüllung – Erfolg – Finanzen

Was macht mich wirklich zufrieden, privat wie beruflich? Was macht mich in meiner Arbeit erfolgreicher? Wie kann es uns gelingen, aus dem, was uns einschränkt, Brücken zu bauen zu einem erfüllteren Leben?

2-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR 290,-

### MODUL 7

## Das eigene Leben umarmen

Die Beziehung zu mir selbst ist Grundlage dafür, ob ich mit Dankbarkeit und Freude zu einem „Ja“ in meinem Leben finde. Wie können wir uns unserem Leben mehr und mehr öffnen?

Durch Aufstellungen in Verbindung mit Biografiearbeit erforschen wir, was uns von unserer Lebensfreude trennt und wie wir uns ihr mehr und mehr öffnen können.

2-TAGE-KURS · KURSGEBÜHR EUR 290,-