

Kleiner Workshop in „Die Strichmännchen-Technik“

Eine einfache Selbsthilfemethode nach Jacques Martel.

Häufig belasten uns bestimmte Situationen oder Beziehungen zu anderen Menschen oder sogar Gegenständen. Wir können nicht loslassen und beharren auf unseren Standpunkten anstatt uns zu öffnen oder die Dinge anzunehmen. Jacques Martels Strichmännchen-Technik ist eine einfache und hochwirksame Selbstcoaching-Methode zur Persönlichkeitsentwicklung, die hilft, durch Visualisierung Gegebenheiten zu akzeptieren, loszulassen und darauf zu vertrauen, dass das Richtige passieren wird. Mit einfachen Strichzeichnungen nach einem ganz bestimmten Schema können Sie sich von bewussten oder unbewussten Abhängigkeiten, konkreten Ängsten oder bestimmten Personen lösen oder ungute Erinnerungen und Situationen loslassen.

Die Gruppe findet **1x im Monat mittwochs um 15 Uhr** statt (Termine siehe Wochenprogramm oder Homepage) und bietet so ausreichend Möglichkeiten zu Hause selber zu üben. Die Anleitung der Technik wird auf Wunsch den Teilnehmern ausgehändigt.



Leitung: Heidrun Pahl
eMail: h.pahl@kommrum.de
Ort: **KommRum e.V.**
Schnackenburgstr. 4
12159 Berlin-Friedenau
www.kommrum.de