

## Gestalt-Seminar

# Neue Lebendigkeit im Kontakt mit mir und anderen

15. - 17. Oktober 2010

Melanchthon-Akademie  
Köln Südstadt

mit

**Nicole und Jens Mankel,**  
Gestalttherapeuten DVG, Brühl



Wie nehme ich mit mir Kontakt auf? Was bekomme ich im Alltag von mir selbst, meinen Empfindungen und Wahrnehmungen mit? Wie organisiere ich mich, mein Verhalten, meine Gefühle und Gedanken im Kontakt mit anderen? Wie gestalte ich ausreichende Nähe, um mich verbunden zu erleben? Wie die nötige Distanz, um mich eigenständig zu erfahren?

Dieses Seminar mit 6 - 12 Personen bietet in Einzelarbeiten in der Gruppe, Übungen und Gruppenerfahrungen die Möglichkeit, das eigene Erleben wertschätzend anzuschauen. Wo wir achtsamer mit uns umgehen, auch mit unseren Möglichkeiten und Grenzen, schaffen wir Raum für neue Lebendigkeit – im Kontakt mit uns selbst und anderen.

Wenn wir Erlebtes in geschütztem Rahmen öffnen und integrieren, können wir Raum schaffen für neue Lebensenergie, die innere Freiheit erweitern und unsere Selbstverantwortung stärken. Dazu dient die Haltung und Methodik der dialogischen Gestalttherapie.

Beginn: Freitag, 15.10., 18 Uhr  
Ende: Sonntag, 17.10., 13 Uhr

Seminargebühr: 150 €

Veranstaltungsort: Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24b, 50678 Köln, 1. Etage, Raum 23

Näheres zur Anfahrt unter: [www.melanchthon-akademie.de/34.html](http://www.melanchthon-akademie.de/34.html)

Das Seminar ist ohne Unterkunft und Verpflegung. Eine Liste mit Übernachtungsmöglichkeiten schicken wir gerne zu.

**Anmeldeschluss: 01.10.2010.**

Bitte fordern Sie unser Anmeldeformular an.

Kontakt: Nicole & Jens Mankel, Am Ringofen 1, 50321 Brühl, 02232-5094678; [kontakt@nicolemankel.de](mailto:kontakt@nicolemankel.de)  
[www.nicolemankel.de](http://www.nicolemankel.de), [www.gestaltpraxis-mankel.de](http://www.gestaltpraxis-mankel.de)