Wellness
Aufstellungen

Monika Penker
Coach, SystemAufstellerin
Michaela Storck
Psychologin
Körperpsychotherapeutin

"Sie bewegen sich regelmäßig um körperlich fit zu bleiben oder gönnen sich ab und zu eine Massage um sich wohl zu fühlen?"

"Halten Sie auch Ihre Seele regelmäßig fit und gesund!"

"Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung"

"Regelmäßige Aufstellungsabende sind Wellness für Ihre Seele"

Warum WellnessAufstellungen?

WellnessAufstellungen sind die ideale Verbindung zwischen Körper und Seele um anstehende Probleme zu lösen.

Regelmäßige WellnessAufstellungen trainieren die Wahrnehmung und stärken Ihr psychisches Wohlbefinden.

Mit WellnessAufstellungen können wir an Ihren beruflichen und privaten Themen arbeiten, wie:

Entscheidungen treffen
zB Soll ich eine Aussprache mit meinen Vorgesetzen anstreben?

Alternativen prüfen
zB Welche Schule ist für mein Kind die Beste?

Ziele setzen und erreichen
zB Ich möchte mein Ziel erreichen, was hindert mich daran?

Veränderungen anstreben
zB Soll ich mich beruflich verändern?

Aufstellungen sind eine anerkannte und europaweit praktizierte Coaching-Methode die seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt wird.

Theorie

In der Systemtheorie geht man davon aus, daß wir alle in vielen unterschiedlichen Systemen leben.

Arbeitssystem

zB Vorgesetze/r, Kollege/in, Mitarbeiter/in, Team

Familiensystem

zB Vater, Mutter, Tochter, Sohn, Großeltern

Inneres persönliches System

zB Wünsche, Ziele, Ressourcen, Hindernisse, zukünftige Aufgaben, Selbstbewußtsein, Träume

Körpersystem

zB Kopf, Bauch, Rücken, Schulter

In Aufstellungen kann man diese Systeme und die ihnen innenwohnenden Konflikte sichtbar machen.

Aufstellungen arbeiten lösungsfokussiert. Das heißt, die momentante Situation wird aufgestellt und alle nächsten Schritte sind schon auf die zukünftige Lösung hinorientiert.

Praxis

Für eine Aufstellung treffen sich ca zehn Teilnehmer/innen in einem Raum. Ein/e Teilnehmer/in (Fallbringer/in) beschreibt in wenigen Sätzen ihr Problem und wählt dann aus der Gruppe Repräsentanten aus. Die Repräsentanten spüren sich verblüffend authentisch in ihre Positionen hinein.

Durch räumliches Umstellen der Repräsentanten und Sprechen von heilenden Sätzen werden Veränderungen eingeleitet.

Nach ungefähr 30 bis 60 Minuten hat sich aus dem Problembild ein Lösungsbild entwickelt.

Nutzen für Fallbringer/in

Das erarbeitete Lösungsbild dient als starke Kraftquelle und erweitert den Handlungsspielraum der Fallbringer/in.

Nutzen für Repräsentanten

Die Repräsanten spüren in der Aufstellung in ihrem Körper unterschiedliche Empfindungen und trainieren somit ihre Wahrnehmung.

Durch das Erleben und Mitwirken als Repräsentant/in erhält man vielfache Anregungen und Lösungsansätze für Themen, die einen auch selbst berühren.

Detailinfo

WellnessAufstellungen finden zu regelmäßigen Abendterminen statt.
Ideale Gruppengröße ist ungefähr zehn Teilnehmer/innen. Pro Termin werden ein bis zwei Themen von den anwesenden Teilnehmern aufgestellt.

Vorerfahrung ist keine nötig. Bringen Sie einfach die Bereitschaft mit sich auf neue Erfahrungen einzulassen.

Es besteht die Möglichkeit das Lösungsbild als 3D ComputerAnimation mitzunehmen.

Die aktuellen Termine sowie den Ort der WellnessAufstellungsAbende entnehmen Sie bitte dem beigelegten Informationsblatt oder kontaktieren Sie uns direkt.

Michaela Storck
0699/11041834
mstrock@gmx.com

Monika Penker
0699/19465062
office@penker.net
www.penker.net