

Seminarangebot  
**Dr. med. Birgit Hanke**



**STÄRKUNG DURCH  
SELBSTKENNTNIS**

Samstag, 10:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 10:00-14:00 Uhr  
Teilnahmegebühr: € 190,-

**Termine:**

11. / 12. März 2017  
13. / 14. Mai 2017  
08. / 09. Juli 2017  
07. / 08. Oktober 2017

Maximal 12 Teilnehmer\_innen je Termin.  
**Online-Anmeldung: [www.birgithanke.de](http://www.birgithanke.de)**

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
Dr. med. Birgit Hanke

Badensche Str. 14 • 10715 Berlin  
+49 (0)30 850 767-44  
[seminare@dr.birgithanke.de](mailto:seminare@dr.birgithanke.de)

---

**STÄRKUNG DURCH  
SELBSTKENNTNIS**

---



Ein Wochenende für alle,  
die neugierig sind,  
sich besser kennen zu lernen  
und Veränderung in  
ihr Leben bringen möchten.



---

Der gewohnte Blick auf die Realität kann durch unbewusste Reaktionsmuster verkompliziert, verdreht, verfälscht oder einseitig eingefärbt sein, so dass eine angemessene Reaktionsweise nicht möglich ist.

Sie können durch die in diesem Seminar vermittelten Übungen die Fähigkeit erlangen, eigene Reaktionsweisen und festgefahrene Reaktionsmuster wahrzunehmen und zu hinterfragen.

Sie erhalten Werkzeuge, um flexibler mit schwierigen Situationen umzugehen.

Lernen Sie Wege, sich von Ihren starren Reaktionsmustern zu befreien.

Durch die Einbeziehung des persönlichen Erfahrungshintergrundes kann sich ein neuer Blickwinkel auf den aktuellen Kontext ergeben.

---

---

Im geschützten Rahmen werden wir den Zugang zu Ihrer inneren Orientierung mit körper- und erlebnisorientierten Methoden erweitern. Es wird Ihnen leichter fallen Entscheidungen zu treffen und Sie bleiben nicht mehr in Ambivalenz stecken.

Die Selbstkenntnis und damit einhergehend die Wahrnehmung und das Verständnis für andere Menschen werden erweitert.

Die neu erlangte Sicht auf die Welt ermöglicht den respektvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen.

Die Achtsamkeitsübungen, die Sie an diesem Wochenende kennen lernen werden, fördern die Resilienz und aktivieren Ressourcen zur Verarbeitung von Stress-Situationen.

---

