

Bitte anmelden bei

Marianne Dietz-Grebe,  
Mobil 01522- 95 49 468

[Marianne@Dietz-Grebe.de](mailto:Marianne@Dietz-Grebe.de)



oder

Annette Siebert

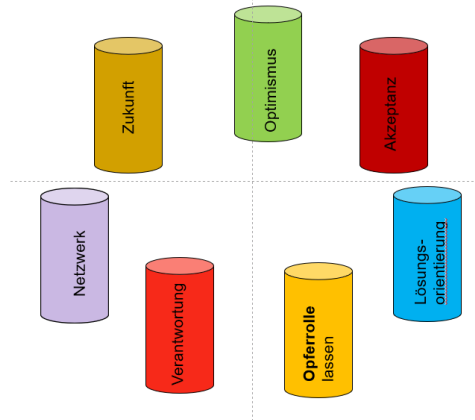
Mobil 0176 24939542  
[eigenart@siebert-kontakt.de](mailto:eigenart@siebert-kontakt.de)



Kosten: 50 Euro

## Walking in Your Shoes® und Resilienz

7 Säulen der Resilienz!



Marianne Dietz-Grebe hat 2012 die Ausbildung für Walking in your Shoes® (WIYS) abgelegt und ist seit 2014 Ausbilderin für WIYS. Sie ist systemischer Coach.

Annette Siebert ist seit 2018 Facilitator von WIYS und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist integrativer Coach und gibt kinesiologische Stressbalancen (One Brain System 3in1concepts®).

Details zu WIYS siehe  
[www.Dietz-Grebe.de](http://www.Dietz-Grebe.de)

## Resilienz neu entdecken

WIYS®-Tag  
mit  
Marianne Dietz-Grebe  
und  
Annette Siebert

Sonntag, 11.07.2021

11-17 Uhr

Ort

Praxis Jutta Franke  
Große Barlinge 21  
30171 Hannover Südstadt



## Walking-in-your-shoes®

### Entdecke Deine Resilienz

Resilienz ist die Kraft, die uns innewohnt und hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und unsere Mitte zu stärken, wenn uns etwas stark belastet, angreift, herausfordert oder auch niederschmettert.

Aus aktuellem Anlass ist Resilienz in aller Munde, denn wir merken deutlich, dass die besonderen Herausforderungen dieser Zeit unser Leben enorm aus den gewohnten Bahnen geworfen hat und uns anders auf uns selbst zurückgeworfen hat. Wenn zurück zum Alten nicht mehr passt, werden neue Antworten und Veränderungen im Innen oder Außen nötig, **damit es gut weitergeht.**

Also werden wir uns mit **Walking-In-Your-shoes®** gemeinsam auf den Weg machen, um zu entdecken, was individuell und allgemein hilft, wieder mehr in unserer Kraft und Stärke zu sein. Dazu dienen uns allgemeine Walks und Walks zu den 7 Säulen der Resilienz.

Zwischendurch gibt es Übungen, um unsere Mitte zu stärken und unser Nervensystem zu regulieren.

Wir freuen uns auf Dich – herzlich willkommen!

## Was ist WIYS®

Diese Methode dient dazu, sich selbst besser kennenzulernen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Aus dem Gehen kommt das Verstehen.

Dazu nutzt WIYS® den „felt sense“, also die Einstimmung auf das ganzheitliche Körperempfinden.

Empathie, Wahrnehmungen und Mitgefühl ermöglichen ein tieferes Verständnis davon, was die „Verkörperung“ des Anliegens uns sagen möchten. Durch den Fokus auf die Gefühle und unter Umgehung des bewussten Denkens ergeben sich Hinweise für eine mögliche Alternative zu den bisher gewohnten Handlungsweisen. Das Erkennen schafft weitere Klarheit und verändert das Bewusstsein.

So können tiefere Einsichten zum Anliegen, wie z.B. Symptome, blinde Flecken, Beziehungsfragen, das eigene Potential ... auftauchen, Entscheidungen klarer getroffen werden und Ressourcen entdeckt werden, die das Leben stärken. Jedes spürbare Anliegen lässt sich walken. Am besten versteht man die Methode beim praktischen Anwenden.

Es ist auch gut möglich, als Therapeut oder Coach WIYS unterstützend anzuwenden.

WIYS wurde Mitte der 80er Jahre von John Cogswell und Joseph Culp begründet.

Christian Assel hat es 2009 nach Deutschland gebracht.

Informationen findet man auch unter [www.wiys-institut.org](http://www.wiys-institut.org).

**Weiterführende Hinweise:** Auf [www.dietz-grebe.de](http://www.dietz-grebe.de) können sie sich eine Einführung in WIYS ansehen.

Unser Seminarraum:

