

Bitte anmelden bei

Marianne Dietz-Grebe,
Mobil 01522- 95 49 468

Marianne@Dietz-Grebe.de



oder

Annette Siebert

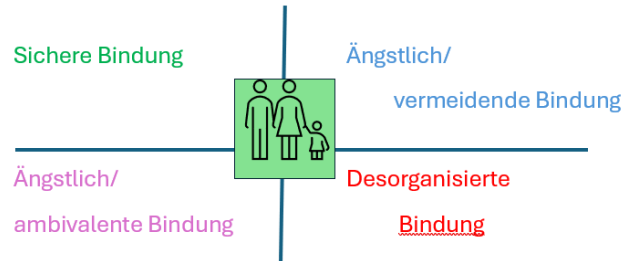


Mobil 0176 24939542

eigenart@siebert-kontakt.de

Kosten des Workshops:
80 Euro

Walking in Your Shoes® und Bindungen



Es geht um das Kernthema unserer Bindungen und Beziehungen, auch zu uns selbst.

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

Beziehungen und
Verbindungen
neu entdecken

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

Samstag, 11.01.2025

10-17 Uhr

Ort

Praxis Jutta Franke
Große Barlinge 21
30171 Hannover



Walking-in-your-shoes®

Bindungen und Beziehungen

Es geht um das Kernthema unserer Bindungen und Beziehungen zu uns selbst. Im gelingenden Miteinander erkunden wir durch Walks unsere Bindungsmuster und ihre Auswirkungen auf unsere Beziehungen. Motiviert durch das Seminar im September wollen wir mit dem Thema weitermachen.

Damit können wir fehlende Erfahrungen ausgleichen und stärken unsere Basis für stimmigeres Beziehungsverhalten. Die Bindungstheorie wurde von John Bowlby entwickelt und geht von 4 Bindungstypen aus: Sichere, vermeidende, ambivalente und desorganisierte Bindung.

Wir werden uns mit **Walking-In-Your-shoes®** gemeinsam auf den Weg machen, um zu entdecken, was uns individuell und allgemein zu stimmigerem Verhalten in unseren Bindungen zu kommen.

Zwischendurch gibt es nicht nur Walks, sondern auch Übungen.

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 WIYSÒ 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.



“Stating one’s intention to be another person and walking with that intention, one is able, through the spontaneous wisdom of the Body/Mind, to deeply and accurately experience that person.”

John F. Cogswell, Ph.D.

(“Walking-In-Your-Shoes” Journal of Humanistic Psychology, 1993)