



Att släppa taget

en workshop om förändring & acceptans

28-29 mars 2015

Att släppa taget och gå vidare är ord som vi ofta använder oss av. Men vad betyder det egentligen att släppa taget?

Smärtsamma minnen, drömmar som kommit av sig eller planer som inte blev av, sjukdomar, människor vi älskat - men förlorat av någon anledning. Den som har levt ett tag samlar inte bara på sig kunskap och erfarenheter, utan även sorger och besvikelser. Det som inte bearbetas hindrar oss från att leva i nuet. Du kanske känner igen känslan av att "inte komma vidare" på alla plan. Det som vi inte har bearbetat tar vi med oss in i nya relationer och situationer och det färgar också vårt nu och vår framtid.

Vi tror att det är viktigt att på allvar försonas med det som varit och därmed vara fri att möta livet som det är. Om det inte finns negativa minnen och föreställningar som binder oss öppnar det upp för att möta arbetslivet, vardagslivet och kärlekslivet med hela din kraft och närvaro.

Är du motiverad att gå vidare?

Är du redo att försonas med det som inte blev som du hade tänkt dig och gå vidare för att kunna leva ditt liv fullt ut här och nu? När du släpper taget om gamla sorger blir du friare att bli den du är och leva ditt syfte och din potential.

Workshopens innehåll

Under denna helg 28-29 mars 2015, kommer du att aktivt fördjupa dig i och arbeta med en situation eller ett problem som du vill släppa taget om.

Syftet med workshopen är att ge dig möjlighet att jobba mot en acceptans av det som varit, försonas med det förflutna och därmed vara friare att leva i nuet och bli den du är.

Vi kommer att använda oss av olika tekniker och upplevelsebaserade övningar med grunden i psykosyntes, Acceptance and commitment Therapy, Compassion focused therapy, en kraftfull ritual, - eftersom ritualer påverkar vårt psyke på djupet, mindfulness och verktyg som du kan ta med dig och använda i din vardag.

Varmt välkommen till en workshop som tar livet och dig på allvar!

Tid lördag 28 mars kl 12-17 och söndag 29 mars kl 10.30-16.30

Plats Bondegatan 77, Södermalm

Pris 1495 kr för anmälan innan den 31 jan (anmälningsavgift 500 kr), därefter 1795 kr



Ann Thörnblad



Michelle Esseen

Workshopledare Michelle Esseen, dipl psykosyntesterapeut, förändringledare och Ann Thörnblad, dipl psykosyntesterapeut och författare.

Osa senast den 23 mars 2015 till:

michelle.esseen@psykosyntesteamet.se, tfn 070-024 02 72

eller ann.thornblad@psykosyntesteamet.se, tfn 070-747 12 00

Psykosyntesteamet

Vi är ett team bestående av 15 terapeuter, handledare och coacher som erbjuder flera, olika kompetenser. Vi arbetar med väl beprövade tekniker men följer också den moderna forskningen.

