

Ich bin`s – Selbsterfahrung

WER BIN ICH jenseits von dem wer ich glaube, sein zu müssen.

Eine Seminarreihe für mehr Selbstbewusstsein und innere Klarheit
Wer bin ich – jenseits von Rollen, Erwartungen und übernommenen Konzepten?
Diese Frage steht im Mittelpunkt der siebenteiligen Seminarreihe *Ich bin ich*.

An sieben Wochenenden widmen wir uns jeweils einem Energiezentrum und einem zentralen Lebensthema – von Selbstvertrauen über Kommunikation und Beziehungsgestaltung bis hin zur Frage nach Sinn und Ausrichtung.



In einem geschützten Rahmen und mit professioneller Begleitung erleben Sie tiefgehende Selbsterfahrung, lernen sich selbst bewusster kennen und erkennen, welche inneren Muster Sie stärken – und welche Sie loslassen möchten.

So entsteht mehr Entscheidungsfreiheit: für ein Leben, das wirklich zu Ihnen passt.

Themen des Seminars:

Modulthemen – eine Reise durch sieben Ebenen des Seins:

Wie vertraue ich dem Leben?

Wie lebe ich Gefühle?

Wie lebe ich Macht?

Wie lebe ich Beziehung?

Wie kommuniziere ich?

Wie sehe ich mein Leben?

Wie lebe ich Sinn in meinem Leben?

Diese Seminarreihe gilt als anerkannte Selbsterfahrung für die Lebens- und Sozialberatung (LSB) gemäß Selbsterfahrungsrichtlinien (105 Stunden) – und als Einladung, sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen.

Im Rahmen einer Jahresgruppe treffen sich die TeilnehmerInnen regelmäßig, um an wichtigen Themen des Lebens zu arbeiten. Das Intervall ist wichtig, damit sich die Veränderung in den Lebensbereichen zeigen kann.

Academy für psychosoziale Berufe und systemische Organisationsentwicklung

Methoden des Seminars:

- Reflexionsübungen,
- systemische Interventionen,
- Partner und Gruppenübungen,
- Visionsarbeiten
- spannende Meditationen, die dich näher zu dir führen – zu deinem wahren ICH

Termine:

Start: Termin folgt für Herbst 2025

7 Module jeweils Freitag 15:00 Uhr - 21:00 Uhr und Samstag 8:30 Uhr - ca. 17:30 Uhr
Intervall: alle 6 - 8 Wochen

Ausbildungsort:

Die Seminarreihe findet in der Sysmentalik-Academy, 3261 Steinakirchen, Bergstrasse 3 **statt**.

Kosten:

- € 396.- inkl. MWST pro Modul inkl. Pausenverpflegung

Trainer:



Helmut Widhalm, MSc
Institutsleiter
Mindset&Mental Health
Experte
Psychosozialer Berater / LSB
Supervisor
Mediator
Aufstellungsleiter

Für nähere Informationen und konkrete Fragen kontaktieren Sie uns einfach. Wir freuen uns auf Sie.

www.sysmentalik.at

Academy für psychosoziale Berufe und systemische Organisationsentwicklung