

Die Weihnachtszeit naht...

Wem wird da auch heiß beim Gedanken an bestimmte

## **ERWARTUNGEN ?**

"Ich muß, ich sollte... " "Er müßte doch... "

Wie wär`s, wenn wir uns vor dem größten Trubel mal einen Augenblick Zeit nehmen und erkunden:

- was Erwartungen mit uns machen
- welche unserer Bedürfnisse das berührt
- wie wir Raum schaffen für kreative Lösungen ?

Ein Nachmittag mit Infos und Übungen zum Ausprobieren aus der Schatzkiste der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

am Samstag 3. Dezember 2022

14.30 bis 17.00

im Landhaus Elbeflair

Ringstraße 10 in 19309 Kietz, Lenzerwische

Kosten: 20 bis 45 Euro (Selbsteinschätzung)

Fragen und Anmeldung bei Patricia:

[kontakt@patpaufler.org](mailto:kontakt@patpaufler.org) oder: 0157-35253052

In meiner Praxis behandle ich unter anderem:

Erschöpfung (burn out), Reizbarkeit

Ängste, Zwänge, Sucht

Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen

Psychisch bedingte körperliche Erkrankungen

Chronische Schmerzen

Traumata (auch trans-generationelle und Geburts-Trauma)

Im Coaching kann z.B. EMDR unterstützen :

eine Entscheidung zu treffen

ein persönliches Ziel zu erreichen

die Beziehung zu sich selbst und nahen Menschen zu

verbessern u.v.a.m.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) setze ich ein :

im Einzel-Coaching

in der Mediation (Konfliktlösung)

als Workshop und auch in der Supervision

**Patricia Paufler**

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Coach und Supervisorin

Lenzerwische

[www.patpaufler.org](http://www.patpaufler.org)