

## Zeit zu wachsen



Lydia Paulik-Rebe

Gestalttherapeutin  
Psychotherapie HeilprG,  
Systemische Therapie,  
Strukturaufstellungen,  
Traumafolgentherapie,  
Ausdrucksmalen,  
Sakraler/meditativer Tanz



Annette Heinemeyer

Gestalttherapeutin  
Interkulturelle Trainerin/Beraterin  
Mediation, Konfliktcoaching,  
Systemische Organisationsberatung,  
Jahreskreisrituale



**Lydia Paulik-Rebe**

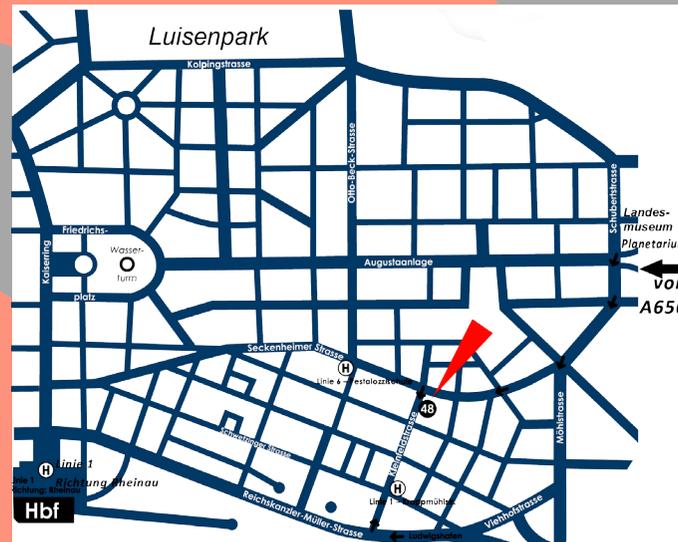
und

**Annette Heinemeyer**

Praxis Kreativleben  
Kleinfeldstr.48  
68165 Mannheim

Telefon: 0621 - 4 014 555  
Fax: 0621 - 7 177 881  
E-Mail: [info@kreativleben.net](mailto:info@kreativleben.net)  
Web: [www.kreativleben.net](http://www.kreativleben.net)

Anfahrt:



## Zeit zu wachsen

### Eine Jahresgruppe

„Leben einzeln und frei wie ein Baum und  
brüderlich/schwesterlich wie ein Wald -  
das ist unsere Sehnsucht.“

nach Nazim Hikmet

## Zeit zu wachsen

- Mit dem Körper spüren
- Mit den Gefühlen in Berührung kommen
- Mit dem Herzen schauen
- Mit dem Verstand begreifen
- Mit Geist erkennen



Zeit zu wachsen heißt: Sich einmal im Monat Zeit nehmen und Zeit haben

- für bewußte Erfahrungen mit sich in einer Gruppe
- mit der Chance, dabei neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken
- sich selbst treu bleiben zu können im Kontakt mit anderen

## Zeit zu wachsen

Der Alltag mit seinen Anforderungen und Aufgaben lässt meist keinen Raum für ein bewusstes Innehalten und achtsames Umgehen mit sich selbst. Das fördert den inneren und äußeren Stress, lässt uns immer wieder „außer sich“ geraten und kann uns zu Konflikten mit uns selbst und anderen führen.

In der Gruppe **Zeit zu wachsen** gibt es Zeit, Zeit zum Wahrnehmen der Signale unseres Körpers und Zeit zum Spüren unserer Gefühle. Wir beginnen mit bewusster Wahrnehmung dessen, was gerade ist und nutzen Impulse und kleine Rituale aus unterschiedlichen Bereichen, um Altes zu reflektieren und Neues zu entdecken. Kreativität in den unterschiedlichsten Formen kann zum Ausdruck gebracht werden. Eigene innere Prozesse werden möglich und können in der Gruppe in Austausch gebracht werden.

So können sich neue Wege zeigen, den Alltag selbst - bewusster zu gestalten.

Lydia Paulik-Rebe und Annette Heinemeyer geben Impulse, gestalten den Rahmen und begleiten die Teilnehmenden in ihren inneren und äußeren Prozessen.

## Zeit zu wachsen



**Ort:** Praxis Kreativleben  
Kleinfeldstr.48  
68165 Mannheim

**Zeit:** **ab Oktober 10 x**  
monatl. jeweils am ersten  
Donnerstag im Monat  
18.30 - 21.00 Uhr  
Anmeldung für den neuen  
Zyklus jederzeit möglich

**Kosten:** 410,-€, inkl. Vorgespräch  
Ratenzahlung nach  
Absprache möglich

Informationen und Anmeldung bei:

**Lydia Paulik-Rebe**

**Telefon: 0621 - 4 014 555**

**Email: [info@kreativleben.net](mailto:info@kreativleben.net)**

oder

**Annette Heinemeyer**

**Telefon: 06232 - 6 870 921**

**KREATIVLEBEN**