

## 1. Halbjahr 2019

|   |   |
|---|---|
| <b>„Markttreff“<br/>OKR-Raum</b><br><br><b>Dorfstr. 44<br/>25926 Ladelund</b>                       | <b>samstags<br/>10:00 – 14:00 Uhr</b><br>05. Januar<br>02. Februar<br>02. März<br>06. April<br>04. Mai<br>01. Juni    |
| <b>Stadtteilhaus<br/>Neustadt<br/>(Eingang links)</b><br><br><b>Neustadt 12<br/>24939 Flensburg</b> | <b>donnerstags<br/>19.00 – 22.00 Uhr</b><br>17. Januar<br>14. Februar<br>14. März<br>18. April<br>16. Mai<br>14. Juni |

*„ ich wünsche mir, dass die Weisheit unserer Gefühle, und damit auch das Potenzial des Phänomens „Freies Aufstellen“ von vielen Menschen erkannt und genutzt werden kann – und es sich in vielen Zweigen unseres Lebens als wertvolles Werkzeug etabliert.“*

- Olaf Jacobsen -

### Es gibt zwei „feste Plätze“ (60€/Pers.)

Die übrigen Teilnehmer können Ihr Anliegen an dem Tag spontan aufstellen (im **Losverfahren**) oder einfach nur Erfahrungen als Stellvertreter und Beobachter sammeln (**20€/Pers.**)

Aufstellungen zu allen Themen sind ebenso in **Einzelstunden** bei mir nach Vereinbarung möglich

### Informationen/ Anmeldungen

#### **Ingrid Thomsen**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Yogalehrerin

**0461 - 49243451**

**0176-22 81 55 02**

info@praxis-yoga-und-therapie.de  
www.praxis-yoga-und-therapie.de

## Freies systemisches Aufstellen



**Ein System ist wie ein Mobile, bewegt man einen Teil, bewegt sich auch der Rest**

Wir alle bewegen uns in Systemen, wie z.B. Familie, Freunde, Vereine, Arbeitsplatz usw., die wir beeinflussen und die uns beeinflussen. Hinter jeder Situation steckt eine unsichtbare Kräfterdynamik, die das sichtbare Geschehen steuert. Durch Systemaufstellungen können diese verborgenen Dynamiken (unbewusste Zusammenhänge) ans Licht kommen, dadurch verständlicher werden und so zu einer guten Lösung führen.

**Was immer Sie für sich klären, lösen, finden möchten - Sie können es aufstellen.**

die Person, die eine Aufstellung machen möchte, bespricht mit mir allein kurz ihr Anliegen und die Vorgehensweise. Die Gruppe kennt weder das Thema noch kennen die Stellvertreter ihre Rolle. Es wird zunächst völlig „verdeckt“ aufgestellt. Auf Wunsch des Klienten kann sein Thema auch ganz oder teilweise verdeckt bleiben, so dass die Gruppe auch später keine Einzelheiten erfährt. Wir, die Gruppe und ich, stellen uns dann dieser Person und seinem Anliegen zur Verfügung, in dem alles sein darf: wir schauen gemeinsam auf das, was sich zeigt, wir nehmen wahr, was ist.

Es ist auch nicht erforderlich alle ursächlichen Zusammenhänge zu benennen und zu verstehen. Die Wirkung einer Aufstellung entsteht mitunter bereits allein durch das achtsame Betrachten der aufgestellten Situation.

Das Aufstellen ist ein Phänomen, das schwer beschreibbar ist....

Man muss es erfahren und erleben!

**Der Themenkreis ist unbegrenzt**

**z.B**

- Beziehungskonflikte
- Krankheiten und/oder deren Vorbeugung
- Berufliches
- Gefühle, Einstellungen, Glaubenssätze, Muster
- Wiederkehrende Probleme oder Situationen
- Finanzen, Wohnungssituation Prüfung und vieles mehr

**„Meine Freiheit ist, zu wählen, wie ich auf Dinge reagiere“  
- Victor Frankl -**