



# IM WESENTLICHEN **willkommen sein**

**offene Gruppe, jeden 4. Samstag  
ab 16. Jan. 2016**

## **Worum es eigentlich geht...**

Was ist mir gerade wichtig? Und wie bringe ich das in die Welt?

Was hindert mich dabei – und was kann mich unterstützen?

Wie komme ich immer wieder neu in meine Mitte?

## **Die Methoden**

- autonome Ziel- und Ressourcenarbeit
- systemische Aufstellungen
- Austausch, dialogische Kreis-Arbeit
- Stille und Körpermeditation

## **Unser Zugang**

Jeder gute Schritt gelingt mit innerlicher Zustimmung.

Möglichkeiten und Antworten liegen in mir.

Die Zukunft, die wir uns wünschen, beginnt jeden Moment neu.

## Zeit

**Sa. 16. Jan.** 16-22 Uhr  
**Sa. 13. Feb.** 16-22 Uhr  
**Sa. 12. März** 16-22 Uhr  
**Sa. 9. April** 16-22 Uhr  
**Sa. 7. Mai** 16-22 Uhr  
(die Tage können auch einzeln gebucht werden)

## rund-um

Ankommen: **15:30 Uhr**  
Tee zum Ankommen bzw. für die Pause und kleine Verpflegung findet ihr vor.

## Ort

Meditations-Zentrum  
Biberstraße 9/2, 1. Stock  
1010 Wien  
  
Anfahrt:  
U3, 2, 3A, 74A Station Stubentor  
Parkplätze in der Regel vorhanden.

## Anmeldung

[www.openmind.wien](http://www.openmind.wien)

## Information

**Nikola** +43-664-381 46 34  
nikola.hahn@aon.at  
**Lucas** +43-699-172 609 71  
coaching@lucas.wien

## Kosten pro Abend (halber Tag)

60 €  
90 € ‚Sponsoring‘-Ticket  
30 € ermäßigt (Anzahl begrenzt)

## Hinweis zu Aufstellungen:

Der IM-WESENTLICHEN-Prozess bietet allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit, auf innere Bilder zu schauen; zu erleben, was wirkt und was es vielleicht braucht. In automomer Arbeit und im Kreis der Gruppe.

Für ausführliche komplexere Prozessarbeit im Rahmen von Aufstellung bieten wir Einzelsitzungen

## und Aufstellungs-Abende 2016:

**Mi. 14. Jan.** | **Do. 18. Feb.** | **ff.**  
18:30-21:30 Uhr

**Verantwortung und Grenzen:** Die Teilnahme ersetzt keine Psychotherapie. Falls Sie in Behandlung sind, stimmen Sie bitte Ihre Teilnahme dort ab. Als TeilnehmerIn sehen Sie sich in der Lage, die volle und ausschließliche Verantwortung für Ihre Erfahrung zu übernehmen. Eine ausreichende psychische Belastbarkeit setzen wir voraus.

## Mag.<sup>a</sup> Nikola Hahn

systemische Coach, Meditatorin, Aufstellungs-Begleiterin, Mobbingberaterin

Ausbildung und Erfahrung u.a.:  
• systemisches Coaching • systemische Familien- und Struktur-Aufstellung  
• gewaltfreie Kommunikation  
• Gewaltprävention, Krisenintervention, Friedenspädagogik • Gordon-Familientraining • Wild-Pädagogik  
• Mediation • Mobbing-Beratung und Prävention

\* 1975, lebt und arbeitet in Wien,  
2 Kinder.

## Lucas Stürzenhofecker

systemischer Berater, Coach, Aufstellungs- und Mindtraining-Begleiter

Ausbildung und Erfahrung u.a.:  
• systemische Beratung • systemische Familien- und Struktur-Aufstellung  
• kontemplative Psychologie und Krisenbegleitung (nach Naropa University)  
• body-mind-awareness (nach Barth/Goralewski/Gindler)  
• feeding-your-demons (nach Allione)  
• MBSR (mind-bases-stress-reduction)

\* 1965, lebt und arbeitet in Wien,  
3 Kinder.

\*)

