

## ***Kreativ-kommunikative ErMUTigungs-Gruppe***

Sie wollen etwas für sich selbst tun, sich kommunikativ entwickeln und haben Lust Teil einer lebendigen und sich gegenseitig stärkenden Gruppe zu sein?

### **Bei diesem Gruppenangebot geht es darum:**

- Stärken und Potenziale erkennen und ausbauen (z.B. durch kunsttherapeutische Übungen).
- Entlastung erhalten und in der Gruppe Rückhalt erleben (z.B. durch Achtsamkeitstechniken).
- Entspannung und Jetzt-Erleben erfahren (z.B. durch geführte Meditation)
- Neue oder veränderte Handlungsoptionen gewinnen (z.B. durch systemische Übungen)
- Konkrete Belastungsmuster aufdecken und neue Lösungen finden (z.B. durch praktische Kommunikationsübungen)



Mein Name ist **Johanna Bietenbeck**.

Ich bin Rhetorik- und Kommunikationstrainerin (M.A. Speech Science, B.A. Sprache und Kommunikation), sowie Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Hypno-Systemik und Kreativtherapie.

Ich verstehe Kommunikation als ganzheitliche Grundhaltung, die uns sowohl eine Kontaktfläche nach Außen bietet, als auch in uns selbst wirkt.

**Finde die Stärke in Dir selbst und erhalte Rückhalt durch Gemeinschaft!**

Weils zusammen besser klappt:

Feste Gruppe  
(max. 6 TN).

Termine:  
4x Dienstags

Zeit:  
17:00-20:30Uhr

Kosten:  
4x 120€

Anmeldung unter:  
[jbietenbeck@web.de](mailto:jbietenbeck@web.de)

Weitere Infos unter:  
[gesunde-kommunikation.com](http://gesunde-kommunikation.com)

oder telefonisch:  
017634499057