

**Co-Counselling** bedeutet mit sich selbst zur Rate gehen.

Mit dieser Selbsthilfemethode, die auf unterschiedlichen Methoden (Psychoanalyse, Gestalttherapie, Bioenergetik, Psychodrama) basiert, werden wir dazu befähigt unsere Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen und ihnen einen Ausdruck zu verleihen.

Dies ermöglicht uns, emotionalen Stress zu bewältigen und damit Entspannung und Lebensfreude zu fördern. Wir alle entwickeln im Laufe unseres Lebens Strategien im Umgang mit z. T. belastenden Situationen und anderen Menschen.

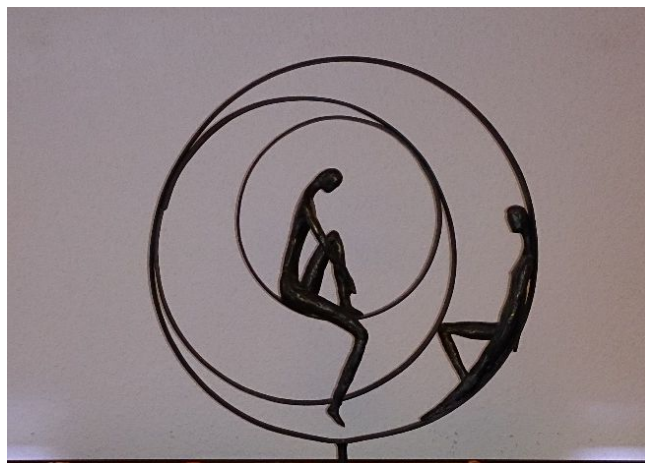
Diese Denk- und Verhaltensmuster entstanden in der prägenden Zeit, (der Kindheit). Im Laufe unseres Lebens konnten wir schon unterschiedliche Bewältigungsmuster für uns erarbeiten.

Deine Potenziale verhelfen dir zu mehr Selbstbewusstsein, wodurch es dir gelingt leichter und kreativer den Alltag zu gestalten.

## Co-Counselling

### Basiskurs I

13. bis 15. Januar 2023



Mit freundlicher Unterstützung des Haus  
Kloppenburg Münster  
Zentrum für psychologische und soziale  
Arbeit  
[www.haus-kloppenburg.de](http://www.haus-kloppenburg.de)

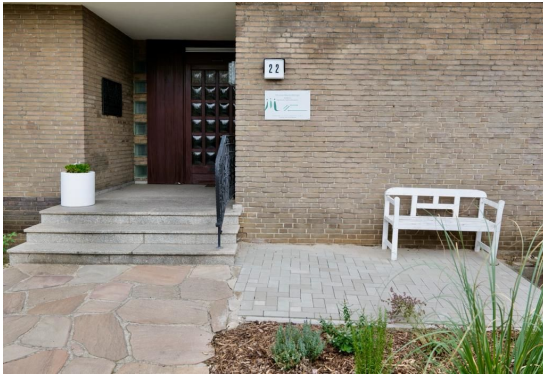
## Co-Counselling

### Basiskurs I

Freitag 13.01.2023 16.00 Uhr bis  
Sonntag 15.01.2023 17.00 Uhr

### Ort

Spitzwegstraße 22  
45659 Recklinghausen



## Anmeldung, Informationen, Sonstiges

Christa-Maria Röttger

Systemische Familientherapeutin,  
Mediatorin, Co-Counselling-Trainerin i. A.  
Tel.: 02361-937 79 74, 0170-475 08 75,  
Mail: christamaria.roettger@gmx.de

Vera Vortkamp

Dipl.-Sozialarbeiterin in der Psycho-  
somatik, Co-Counselling-Trainerin i.A.  
Tel.: 0211-248 55 608, 0178-293 74 10,  
Mail: vera.huels@gmx.de

Bitte in bequemer Kleidung und Schuhe  
zum Kurs erscheinen und eine Uhr oder  
Timer mitbringen.

### Kosten

Basiskurs I 250,-€

Bei finanziellen Schwierigkeiten sprechen  
Sie uns bitte an. Förderung ist ggf.  
möglich.

Der Kurs findet unter Beachtung  
besonderer Hygiene- und Abstandsregeln  
statt.

Einen negativen Selbsttest mitbringen.  
(Foto mit dem Handy genügt).

Wir können lachen und weinen,  
und zuweilen weinen wir,  
als könnten wir nie wieder lachen,  
oder wir lachen so herzlich,  
als hätten wir nie vorher geweint.

Erich Kästner

(aus Als ich ein kleiner Junge war)