

Termine 2026

Neustadt 12 / Stadtteilhaus links
24939 Flensburg

samstags	donnerstags
10.00 – 13.30 Uhr	18.30 – 22.00 Uhr
03. Januar	15. Januar
14. Februar	19. Februar
07. März	19. März
04. April	16. April
02. Mai	21. Mai
06. Juni	18. Juni
04. Juli	16. Juli
01. August	13. August
05. September	17. September
10. Oktober	15. Oktober
07. November	12. November
05. Dezember	17. Dezember

„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.“

Es gibt drei „feste Plätze“ (85 €/Pers.)

Aus dem restlichen Teilnehmerkreis (Beobachter, Stellvertreter **(25 €/Pers.)** können, sofern noch Zeit zur Verfügung steht, sog. Impuls-Aufstellungen ausgelost werden. Die übrigen Teilnehmer können Erfahrungen als Stellvertreter und Beobachter sammeln

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

Informationen/ Anmeldungen

Ingrid Thomsen
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin

0461 - 40715618

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 Kräfterodynamik, die das sichtbare Geschehen steuert. Durch Systemaufstellungen kann diese verborgene Dynamik (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 -**