



Kraft tanken und neue Perspektiven entdecken

Aufstellungsgruppe zur Selbsterfahrung in einer kleinen Gruppe mit Methoden der Achtsamkeit, systemisch dialogischer Aufstellungsarbeit und Ritualen

In einer geschützten und wertschätzenden Kleingruppe schaffen wir Raum, um neue Kraft zu schöpfen, zur Ruhe zu kommen und der eigenen Lebenssituation mit neuer Perspektive zu begegnen. Die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig darin, neue Sichtweisen einzunehmen, innere Ressourcen zu stärken und nächste Schritte zu entdecken.

Neben theoretischen Inputs und psychoedukativen Elementen steht der Körper als wichtiger Zugang zu Entspannung, Selbstwahrnehmung und Lösungsfindung im Mittelpunkt. Durch achtsame Übungen, Dialogrunden, Musik sowie systemisch dialogische Aufstellungen können persönliche Themen erforscht und neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden.

Die Teilnahme an vier Abenden umfasst die Möglichkeit, eine eigene Aufstellung zu erhalten und berechtigt zur Teilnahme an den Modulen 2–5 der Seminarreihe «Systemische Aufstellungen nach Siegfried Essen».

Daten	09.09.2026 (Fokus frei & verbunden) 21.10.2026 (Fokus Ressourcen und Hindernisse) 02.12.2026 (Fokus Stille) 05.01.2027 (Fokus sich ausrichten)
Zeit	Jeweils von 18:30 bis ca. 21:00 Uhr
Ort	Praxis Dreispitz, Rheinstrasse 2, CH 9435 Heerbrugg
Leitung	Monika Herzog Zoller, Systemische Psychotherapeutin
Kosten	CHF 320.– bei Teilnahme an allen vier Abenden CHF 90.– pro Abend Krankenkassenanerkannt, falls eine psychologische Psychotherapie ärztlich angeordnet ist;
Anmeldung	Per E-Mail an Monika.Herzog@fsp-hin.ch Anmeldung bitte spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin. Bitte informieren Sie mich vorab, wenn Sie aktuell unter starken psychischen Belastungen leiden oder sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden.

Monika Herzog Zoller

Psychologin FSP
Systemische Psychotherapie
Zertifizierte Systemaufstellerin
Achtsamkeit, Rituale, Supervision

Monika.Herzog@fsp-hin.ch
+41 77 261 16 77
www.systemischdialoge.com
www.praxis-dreispitz.ch