



Rita Jung – Systemische Praxis



Hallo,

juhu!!!

Meine neue Homepage ist fertig – deshalb wurde auch das Layout des Newsletters angepasst.

Du findest auf der Homepage eine schöne Auswahl an Möglichkeiten für dich.

Ich lade dich ein zu einem Internet-Spaziergang auf den neu gestalteten Seiten:

<https://www.ritajung.de/>

Auch in Zukunft darfst du gerne dort vorbei schauen, wenn du Lust auf ein Seminar bei mir hast oder die Zeit reif für eine Aufstellung ist - die aktuellen Angebote und dazugehörige Termine findest du jeweils auf der Homepage. Ebenso auch andere nützliche Hinweise wie Anfahrt oder Parkmöglichkeiten.

Hier nun eine Auswahl der kommenden Seminare - jeweils mit direktem Link zu weiterführenden Informationen.

[Falls die grafische Darstellung der Email nicht passt, bitte hier im Browser öffnen \(PDF\)](#)



Arbeits-Gruppe: Aufstellungen und mehr

Diese Gruppe für Frauen besteht schon seit mehreren Jahren - die gegenseitige Verbundenheit ist eine wertvolle Unterstützung für die eigene Persönlichkeits-Entwicklung. Einstieg ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich, Interesse reicht aus.

Wir arbeiten mit den aktuellen Themen der Teilnehmerinnen. Wer noch mehr über die Reichhaltigkeit der Aufstellungsarbeit erfahren und sich gleichzeitig persönlich weiterentwickeln möchte, ist in dieser Arbeitsgruppe genau richtig.

Termine & Uhrzeiten:

Samstag, 1.Juni von 10 bis 13 Uhr (in Planung)

Samstag, 1.Juni von 14 bis 17 Uhr (in Planung)

Samstag, 29.Juni von 10 bis 13 Uhr (in Planung)

Diese Termine stehen fest:

Samstag, 29.Juni von 14 bis 17 Uhr

Samstag, 28.September von 14 bis 17 Uhr

Samstag, 19.Oktober von 14 bis 17 Uhr

Samstag, 9.November von 14 bis 17 Uhr

Samstag, 30.November von 14 bis 17 Uhr

Termine sind einzeln buchbar!

Kosten: 70 Euro je 3-Stunden-Termin, incl. Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabberien
(Finanzen sollen kein Hinderungsgrund sein. In diesem Fall bitte an mich wenden.)

Ort: Systemische Praxis, Raum 17, Schweinfurter Straße 17, 96049 Bamberg

Nähere Informationen: <https://ritajung.de/aufstellungen-und-mehr.pdf>



Familien- und Systemaufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen zeigen die bestehende Struktur, die Dynamik und das Veränderungspotential von Systemen. Sie sind eine effektive Hilfe bei anstehenden Themen, Entscheidungen, Fragen und Problemen. Besonders gut eignen sich derartige Aufstellungen, wenn bisherige Strategien nicht ausreichend waren: Größere Zusammenhänge können erkannt und erfahren werden, neue Lösungswege zeigen sich auf.

Diese Methode bietet sich an für hilfreiche Entwicklungen in folgenden Bereichen:

Familie, Beziehungen, Beruf und Berufung, Gesundheit, Symptome, Finanzen, Wohnen, Haustiere, Persönlichkeitsentwicklung („Inneres Team“) und vieles mehr.

Termine: Samstag, 11. Mai

Samstag, 21.September 2024

Samstag, 16.November 2024

Weitere Termine sind in Planung. Diese sind Freitag am Nachmittag und Abend und Samstag möglich. Bei Interesse bitte eine Mail an mich schreiben, dann kann ich das mit berücksichtigen.

Uhrzeit: Beginn 10 Uhr - Ende je nach Anzahl der Aufstellungen

Kosten: 180 Euro für eine eigene Aufstellung / 20 EUR ohne eigene Aufstellung
Ort: Systemische Praxis, [Raum 17](#), Schweinfurter Straße 17, 96049 Bamberg

Nähere Informationen: <https://ritajung.de/famstellen.pdf>



Tagesseminar: Aufstellungen des „Inneren Teams“

Dieses Seminar gibt einen Einblick in die Arbeit mit inneren Anteilen. Das ist eine sehr hilfreiche, psychotherapeutische Methode auch unter dem Namen: Ego-State-Therapie bekannt. Aufstellung des „Inneren Teams“ helfen die unterschiedlichen Bedürfnisse der eigenen Persönlichkeit wahrzunehmen, sie auch wertzuschätzen und „unter einen Hut“ zu bekommen.

Aus dem Inhalt:

- Erarbeiten eines persönlichen „Inneren Teams“
- Wichtige Bedürfnisse erkennen und erfüllen
- Schwächere Seiten stärken
- Neue Ideen und Lösungen finden
- Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen
- „Innere Team“ Arbeit für sich selbst, in der Einzelarbeit oder in Gruppen

Zielgruppen: Für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignet, um sich intensiv mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen.

Oder als Einblick in eine Methode, die sich sehr gut für verschiedene berufliche Tätigkeiten nutzen lässt.

Termin: Sonntag, 2.Juni 2024

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Kosten: 150 EUR incl. Skript

(Finanzen sollen kein Hinderungsgrund sein. In diesem Fall bitte an mich wenden.)

Nähere Informationen: <https://ritajung.de/inneresteam.pdf>



Tagesseminar: Hochsensibilität

Dieses Seminar ist für Menschen, die viele „Antennen“ nach außen haben. Die Reize über die Sinne (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen, 6.Sinn, etc.) werden vermehrt und verstärkt aufgenommen. Sie reagieren sensibel. Die Wahrnehmung ist feinfühlig.

Das Nervensystem nimmt Informationen, wie etwa Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen mehr und intensiver auf. Dabei kann es auch zu Reizüberflutung kommen. Und das kann leider einen Einfluss auf die Entwicklung von seelischen und körperlichen Beschwerden und Erkrankungen haben.

Auf der anderen Seite ist eine sensible Wahrnehmung und Einfühlungsvermögen eine sehr wertvolle Gabe. Hochsensible Menschen haben eine wichtige Funktion für die Entwicklung einer werteorientierten, von Mitgefühl getragenen, stabilen Gesellschaft.

Durch das bewusste Verfeinern der Wahrnehmung lässt sich das SELBST-BEWUSST-SEIN steigern.

Damit die Vorteile genutzt und die problematischen Aspekte bewältigt werden können, sind Wissen und Erfahrungen wichtig und hilfreich.

Wir lernen und üben diese Kunst der guten Wahrnehmung SINN-VOLL einzusetzen und zu nutzen.

Aus dem Inhalt:

- Test auf Hochsensibilität
- Neurobiologische Zusammenhänge – das passiert im Gehirn
- Naturheilkundliche und psychotherapeutische Strategien für den Alltag
- Sich schützen und Grenzen setzen
- Chancen nutzen und Risiken vermindern
- Der Intuition vertrauen

Termin: Sonntag, 30.Juni 2024

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Kosten: 150 EUR incl. Skript

(Finanzen sollen kein Hinderungsgrund sein. In diesem Fall bitte an mich wenden.)

Nähere Informationen: <https://ritajung.de/hochsensibel.pdf>

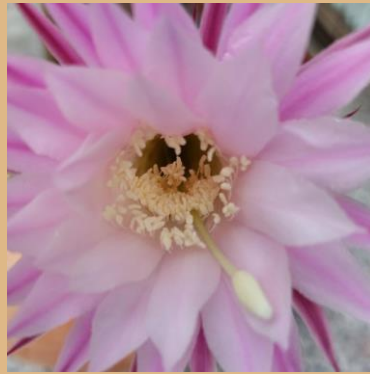


Tagesseminar: Systemisches Autonomie-Training

Termin: Samstag, 5. Oktober 2024

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Nähere Informationen: <https://ritajung.de/autonomietraining.pdf>



Tagesseminar: Wohlfühlgewicht

Termin: Samstag, 8. März 2025

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Nähere Informationen: <https://ritajung.de/wohlfuehlgewicht.pdf>

Ich freue mich über E-Mails mit Anmeldungen oder vorläufigen Reservierungen und über alle Mitteilungen, mit euren Wünschen und Anregungen zu den Seminaren.

Ich wünsche dir, dass du den Frühling genießen kannst,
eine gute Zeit und
sende dir herzliche und fröhliche Grüße!

Rita Jung



Rita Jung

Systemische Praxis
Schweinfurter Straße 17
96049 Bamberg
09503/5000200
www.ritajung.de



P.S. Wer keine Info-Mail mehr erhalten möchte, bitte auf „Antworten“ klicken und einfach abmelden.