

# "Komm an Bord" Die Einladung

Wir laden ein, mit uns neue Wege zu mehr Selbstbestimmung, Lebensfreude, Gesundheit, Resilienz und Zuversicht einzuschlagen.

Wir laden ein, uns, unsere Arbeit, die Wirkkräfte und die Methoden des "4-Jahreszeiten Training" kennenzulernen

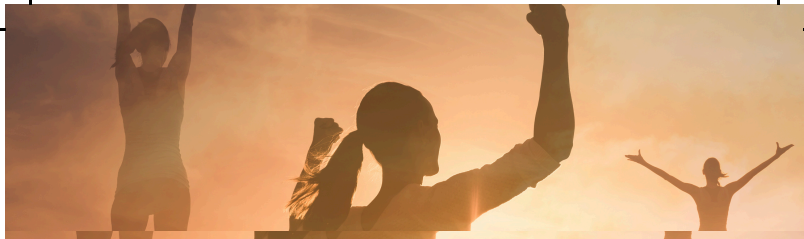
„Komm an Bord“ schafft einen Raum für Begegnung, Information und Austausch.

**Berlin - Leipzig**  
**Tagesworkshops -**  
**Kennenlernabende**



**heinrichs**  
**• swoboda**  
institut für expressiv emotionale entlastung  
und psychotherapie

<https://jahrestrainings-heinrichs-swoboda.de/>



„Komm an Bord“ ein Abend in Leipzig  
Die Fesseln der Vergangenheit lösen,  
Gestaltungskraft entfalten. Wie finde ich  
Wege zur mehr Selbstbestimmung und  
Lebensglück ?

**Leipzig**

**13. September 2024**

18.00 - 21:00 Uhr

"Klinge 22 "

Klingenstr. 22 04229 Leipzig

mit Christoph Swoboda und Undine Ritzmann

bitte unbedingt anmelden:(siehe unten)



„Komm an Bord“ ein Tagesworkshop  
zum Auftanken, Kraft schöpfen, Entlastung  
finden, Informieren, Kennenlernen,  
Austauschen und in Verbindung bleiben.

**Berlin**

**15 September 2024**

11:00 - 17:00 Uhr

"Studio MA"

Crellestr. 22

Berlin-Schöneberg

mit Christoph Swoboda und Undine Ritzmann

wegen des begrenzten Platzangebots, bitte

unbedingt anmelden:

[christoph@heinrichs-swoboda.de](mailto:christoph@heinrichs-swoboda.de) ;

+49 - 89-189 59 717

[u.ritzmann@heinrichs-swoboda.de](mailto:u.ritzmann@heinrichs-swoboda.de);

+49 341 248 16 520

<https://jahrestrainings-heinrichs-swoboda.de/>