

# Systemische Aufstellung Leben im Einklang

frei sein      Achtsamkeit  
tief durchatmen      Leichtigkeit  
vertrauen können      Klarheit  
Verbundenheit      Sicherheit  
innere Ruhe  
positiv aufs Leben schauen



„Der erste Schritt zur Veränderung ist die  
Akzeptanz von dem, was jetzt ist.“

## Kennst Du das auch?

Manchmal spürst Du, etwas hält Dich zurück. Du hast Ziele, aber innere Blockaden, Selbstzweifel oder alte Muster halten Dich zurück. An diesem Aufstellungstag schauen wir gemeinsam auf Dein Anliegen – egal ob es um Familie, innere Anteile, Symptome, Verhaltensmuster oder Beziehungen geht.

## Was erwartet Dich?

- mit **wohlwollendem** Blick auf Dich und Dein Anliegen schauen
- in die **Akzeptanz** kommen
- ins Spüren und **Handeln** kommen
- erste **heilsame** Schritte gehen
- ein geschützter Raum für **Dich** in kleiner Gruppe



[www.udomaar.de](http://www.udomaar.de)



Ein  
Aufstellungstag  
mit Udo Maar

# Systemische Aufstellung

## Leben im Einklang



**Udo R Maar**

Der Veränderungsbegleiter

Systemischer Business Coach  
Systemischer Aufsteller  
wingwave® Coach

### Wie arbeiten wir zusammen?

Bei unserer gemeinsamen Arbeit machen wir uns das Phänomen zu nutze, dass der Mensch seine Emotionen räumlich wahrnehmen kann. In einer Aufstellung können durch stille Bewegungen im geschützten Raum neue Lösungsansätze entstehen, erspürt und ausprobiert werden. Die Herangehensweise im Schweigen ermöglicht es, Muster, Spannungen und unbewusste Hindernisse zu erkennen und den nächsten heilsamen Schritt auf dem eigenen Weg zu gehen.

### Was wird passieren?

Wir starten mit einer sanften Einstimmung, stellen in Ruhe die individuellen Themen auf und beschließen mit einer gemeinsamen inneren Einkehr den Tag. So kannst Du gestärkt und in Verbundenheit in Deinen Alltag gehen.

### Wann und wo können wir zusammen aufstellen?

 Alte Jakobstraße 88, 10179 Berlin

 10:00 bis 18:00 Uhr

 11.10. | 01.11. | 15.11. | 20.12.2025

10.01. | 31.01. | 07.02. | 21.03.2026

 € 180,— mit eigenem Anliegen

€ 0,— für Deine Begleitperson

€ 40,— als Stellvertreter

 Sichere Dir Deinen Platz – die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Melde Dich:  
0177 22 000 85  
[info@udomaar.de](mailto:info@udomaar.de)

### Anmeldung

Sende einfach eine Email an [info@udomaar.de](mailto:info@udomaar.de) und lass mich wissen, an welchem Tag Du kommen und wen Du mitbringen möchtest.



[www.udomaar.de](http://www.udomaar.de)