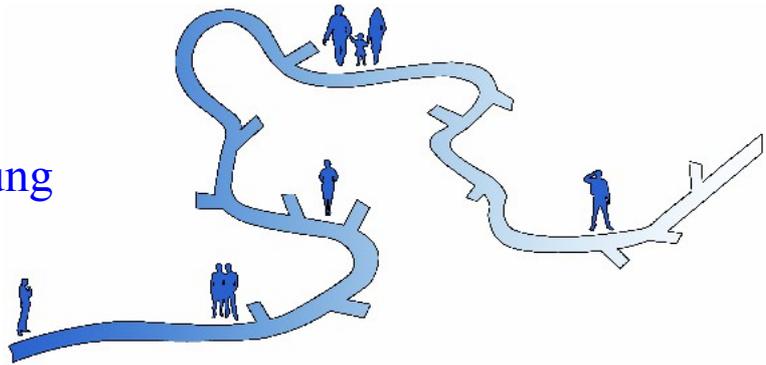


DER LEBENSWEGE – RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 2, im Juni 2013

Inhalt:

Warme Worte.....	1
Angebot Klangschalen-Massage	2
Ich möchte gut für mich sorgen.....	3
Warum ist es manchmal so schwer, gut für sich selbst zu sorgen?	7
Veranstaltungen	9
Gedicht von Marianne Williamson	12

Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den zweiten Rundbrief der Praxis Lebenswege. Den ersten haben Sie ja um Pfingsten herum erhalten. Wenn nicht, kann ich Ihnen gerne noch einen zumailen. Der angekündigte Lebenswege-Blog (www.lebenswege-blog.de) ist mittlerweile online. Noch überlappen sich viele Inhalte von Rundbrief und Blog, aber das wird sich sicher bald ausdifferenzieren. Das heutige Thema heißt „Gut für sich sorgen“ und warum das manchmal gar nicht einfach ist!

Zum Abschluss gibt es dieses Mal den Text: „Unsere tiefste Angst“ von Marianne Williamson aus ihrem Buch „Rückkehr zur Liebe“ Der Text wurde oft Nelson Mandela zugeschrieben, er hatte ihn aber „nur“ übernommen. Zum Zeitpunkt der Erstellung des Rundbriefes ist Mandela ja leider schwer erkrankt. Ich las erst kürzlich seine Biografie aus den 90er Jahren und kann sie Ihnen nur wärmstens empfehlen. Was für ein faszinierender Mann und was für ein ungebrochenes Leben!

- Sie möchten den Newsletter **abbestellen**? Bitte eine mail an info@praxis-lebenswege.de mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung unter info@praxis-lebenswege.de.

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen.

Für heute verbleibe ich mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

Winfried Wershofen

LEBENSWEGE

*Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Lebensberatung und Psychotherapie*

Winfried Wershofen

Osloer Strasse 28

53117 Bonn

Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: info@praxis-lebenswege.de

www.praxis-lebenswege.de

www.burn-out-beratung.de

www.lebenswege-blog.de



Mit einem pdf-Programm von Adobe (<http://get.adobe.com/de/reader/?promoid=DAFZB>) können Sie den Newsletter öffnen und auf Ihrem PC/Laptop lesen und ganz oder in Teilen ausdrucken.

Angebot zur Klangschalenmassage

Ich habe eine Ausbildung zum Klangmassage-Praktiker am Peter Hess Institut (PHI) begonnen und werde diese im September beenden.

Um meine mittlerweile erworbenen Kompetenzen weiter zu verfeinern und zu vertiefen, biete ich bis zum Ende der Ausbildung im Sommer schon Übungs-Klangmassagen an. Diese sind mit 60 – 70 Minuten genauso lang und umfangreich wie die, die ich später nach Beendigung meiner Ausbildung geben werde. Sie kosten als **Schnupperangebot jetzt 25.- €**.

Nach dem Ende der Ausbildung werden die Massagen 50.- € kosten. Darin sind ein Vor- und Nachgespräch, die Massage von ca. 45 Minuten und eine Tasse Tee zum Abschluss enthalten. Bei der Klangschalen-Massage werden die Schalen in unterschiedlicher Größe auf die Vorder- und Rückseite des Körpers aufgestellt und angeschlagen und immer wieder versetzt. Sie liegen dabei auf einer Matte, auf Wunsch gerne unter einer Decke. Der Klang wirkt sich in ihrem ganzen Körper aus. Die Wirkung ist tief entspannend und beruhigend, manche KlientInnen haben mir auch von Linderung bei Verspannungen und anderen Beschwerden berichtet.

Wenn Sie solch eine Massage einmal genießen möchten, nehmen Sie bitte telefonisch oder per mail Kontakt mit mir auf.



Vielleicht möchten Sie auch einem Freund, Bekannten oder Familienmitglied ein Geschenk zum Geburtstag machen. Dann können Sie auch einen Gutschein erhalten.

Ich freue mich auf Sie!

Ich möchte gut für mich sorgen

Vor einigen Wochen habe ich an einer Heilpraktikerschule, an der ich verschiedene Ausbildungen und Seminare anbiete, am Tag der offenen Tür über das Thema „Gut für mich sorgen“ gesprochen. Das ist auch mein Seminarthema über vier Tage im Rahmen der dortigen Sommerakademie im Juli.

Das Thema „Gut für mich sorgen“ ist meines Erachtens ein Grosses. Und deshalb möchte ich es auch zum Thema dieses Rundbriefes machen. Gut für sich zu sorgen bestimmt meines Erachtens wesentlich über das eigene Glück und die Zufriedenheit.

Je mehr ich darüber nachgedacht und mich eingearbeitet habe, um so vielfältiger wuchs die Landschaft dazu und um so mehr Querverbindungen fand ich zwischen den einzelnen Punkten.

In welchen Bereichen brauchen wir das überhaupt, gut für uns zu sorgen? Ich habe fünf Felder abgesteckt, die natürlich miteinander in Verbindung stehen. Vielleicht gibt es für Sie auch noch ein anderes wichtiges Feld:

- **Geld, Arbeit oder Vermögen, Besitz**
- **Beziehungen, Familie und Freunde**
- **Körper, Ernährung, Gesundheit, Sport**
- **Religion, Spiritualität, Sinn, Esoterik**
- **Hobbies, Freizeit, Urlaub, Bildung**

Und wenn Sie diese Punkte um ein Zentrum ordnen, steht darin das Ich oder Selbst mit seinen Themen wie

- **Selbstwert und Selbstliebe**
- **Selbstachtung und Selbstbewusstsein**
- **Meine Bedürfnisse**
- **Meine Wünsche, Träume und Visionen**

Ich behaupte, je mehr wir unsere Bedürfnisse und Wünsche erkennen und umsetzen, umso größer dürfte das Gefühl der Authentizität und Zufriedenheit in unserem Leben sein. Speziell dazu wird es später einen eigenen Blog-Beitrag geben. Dieses Thema ist letztlich sehr individuell. Sowohl wie wir das Thema empfinden, als auch wie wir es in unserem Leben umsetzen.

So kann ich mir mein Bedürfnis nach Anerkennung und Beachtung von anderen Menschen in einer intensiven Paarbeziehung mit regelmäßigem Austausch, festen Ritualen wie Paargesprächen, Zärtlichkeiten und Sexualität, Familiengründung und Kindern, sozialem Engagement für andere und regelmäßiger Freizeit erfüllen.

Oder ich kaufe mir – als ein extremes Gegenbeispiel - einen teuren Ferrari und fahre mit viel Gaspedal im Sommer auf der Kö in Düsseldorf oder über die Kölner Ringe (um Beispiele meiner rhei-

nischen Heimat zu nennen) an den Straßenkaffees entlang und lasse mich bewundern und bestaunen, dass ich „es“ geschafft haben muss, wenn ich mir so ein teures Auto leisten kann.



Foto: Thomas Max Müller / pixelio.de

Das wäre vielleicht nicht mein eigener Weg, aber ich könnte mir vorstellen, dass der Absatz teurer Autos sehr stark darüber funktioniert. Ein Ferrari für 250.000 € ist ja nicht 4 x sicherer oder schneller als ein Mercedes oder Volvo für 60.000.- € ..., er kostet eben 4 x soviel und soll vor allem vom Reichtum seines Besitzers zeugen.

Über das Missverhältnis von „Haben oder Sein“ hat sich Erich Fromm ja schon vor Jahrzehnten ausgelassen und seine Thesen scheinen mir heute noch weitgehend gültig.

Er postuliert:

Unsere Gesellschaft ist viel zu konsumfixiert. Der Konsum geht weit über das zum Leben notwendige hinaus und wird durch eine Überhöhung materieller Werte angeheizt und am Leben erhalten. Die „tatsächlichen menschlichen“ Bedürfnisse des Einzelnen (wie in unserem Beispiel der authentische Kontakt mit mir nahen Menschen) bleiben dabei jedoch oft unbefriedigt. „Ich kaufe, also bin ich“. So hat sich eine „regelrechte Konsumsucht“ etabliert. Der Mensch wird oft mehr von äußeren Einflüssen statt von inneren „wahren“ Bedürfnissen gelenkt.

*“Wer bin ich, wenn ich bin, was ich **habe** und dann verliere, was ich **habe**?”*

*“Wenn ich bin, wer ich **bin** und nicht, was ich **habe**, kann mich niemand berauben”.*

Soweit – sehr verkürzt – einige von Fromms Ideen.

Zurück zur Selbstfürsorge... Ich schrieb eingangs, das Thema wird sehr individuell gelebt. Was mir wichtig ist in meiner Selbstfürsorge, ist anderen schnurzegal. Für die einen sind die 10 Zigaretten am Tag kleine Höhepunkte des „Das-brauche-ich-für-mein-Wohlergehen“; ich dagegen fliehe aus jedem verrauchten Raum und freue mich über saubere Luft.

Um diesen individuellen Zugang einzuführen habe ich mit den etwa 20 Teilnehmern meines Vortrages kleine Übungen gemacht. Eine davon möchte ich Ihnen nachfolgend vorstellen.

Bitte schließen Sie Augen zu und fragen sich die folgenden 3 Minuten:

“Was heißt das für mich persönlich: „Gut für mich sorgen?“ Sie können sich die spontan zeigenden Bilder und Gedanken merken oder die fünf oben genannten Themen nacheinander durchgehen. Danach halten Sie bitte weiter die Augen geschlossen und gehen die letzte Woche durch. Gehen Sie Tag für Tag den ersten der sieben vergangenen Tage durch. Wo habe ich gut für mich gesorgt, wo habe ich nicht aufgepasst?

Beginnen Sie bitte morgens, durchwandern sie den Tag bis zum Abend und machen dann am 2. Tag weiter, wieder von morgens bis abends.

Der Fokus liegt dabei auf der Frage: In welchen Bereichen haben Sie gut für sich gesorgt, wo nicht? Die Themen, die Sie innerlich abfragen können, sind die genannten:

Geld, Arbeit, Besitz

Beziehungen, Familie, Freunde

Körper, Gesundheit

Religion, Spiritualität, Sinn, Esoterik

Freizeit, Hobbies, Bildung

Gehen Sie die Woche weiter durch bis zu dem Tag, an dem Sie diese Übung machen. Wird Ihnen dabei etwas deutlich für Sie? Gibt es einen Aha-Effekt?

Haben Sie in dieser vergangenen Woche gut für sich sorgen können (nach ihren eigenen Bewertungen und ihren eigenen Feldern) und wo hat das nicht so gut funktioniert? Unterscheidet sich das nach einzelnen Feldern? Etwa: privat gelingt Ihnen das gut, aber beruflich nicht. Oder ist es vielleicht genau umgekehrt?

Öffnen Sie bitte dann die Augen und räkeln sich, wenn Ihnen danach ist. Sie können jetzt etwas zu dieser Übung aufschreiben, wenn Sie möchten. Die gelungenen Punkte der Selbstsorge und auch die „Pannen“ mit konkreten Ideen, was Sie das nächste Mal in dieser oder einer ähnlichen Situation besser machen möchten.”

Während des Vortrages habe ich die Teilnehmer gebeten sich in Kleingruppen auszutauschen und einander drei gelungene und eine nicht gelungene Situation zu erzählen. Das wurde dann ein Gemurmel wie im Bienenkorb.

Vielleicht möchten Sie ja auch ihre Erfahrungen mit dieser kleinen Übung mitteilen. Ich würde mich freuen.

Meiner Kollegin Annedorle Meutsch aus Herschbach im Westerwald, gerade erfolgreich als Heilpraktikerin für Psychotherapie überprüft, danke ich für ihre Ergänzungen zu diesem Beitrag und gratuliere zur bestandenen Prüfung!

Warum ist es manchmal so schwer, gut für sich selbst zu sorgen?

Ich schrieb oben, dass eine gute Selbstfürsorge mit steigender Zufriedenheit einher geht.

Wenn Sie sich auf den Weg machen, gut für sich zu sorgen, heißt das oft auch, Sie müssen sich an Veränderungen heran machen. Sie müssen sich zum Beispiel disziplinieren, den regelmäßigen Lauftermin fest in ihre Planung einzubauen. Und für den Entspannungskurs anmelden und einige Abende regelmäßig hingehen und zwischen den Terminen auch noch üben, damit der Kurs seine Wirkung zeigen kann. Dabei gilt es neben der erforderlichen Disziplin und einem gewissen Durchhaltevermögen vielleicht noch die Kinderbetreuung abzusichern, je nachdem wie alt Ihre Kinder sind. Aber das meiste davon liegt nur bei Ihnen. Bei anderen Projekten der Selbstfürsorge wird aber unser Umfeld viel stärker miteinbezogen.

Für Sie sind die angedachten Veränderungen vermutlich jetzt der richtige Weg. Bei ihrer Umgebung kann das aber einige Reaktionen auslösen und vielleicht auch zu Konflikten führen.

Dazu ein kleines Beispiel:

Sie haben als Hausfrau und Mutter wegen Ihrer Kinder über 10 Jahre auf ihre Berufstätigkeit verzichtet. Die Kinder sind aber jetzt „aus dem Größten“ raus. Sie wollen nicht mehr „nur“ zu Hause tätig sein, sondern in Teilzeit in ihren alten Beruf zurückkehren und auch abends wieder einen freien Abend in der Woche für sich haben.

D.h. Ihr Mann müsste mehr im Haushalt und bei der Kinderbetreuung mit ran. Die Kinder erhalten (mehr) Aufgaben in Haus und Garten. Sie erstellen einen Putzplan fürs Haus und einen für die Gartenarbeiten wie regelmäßiges Laub harken, Rasen mähen, Unkraut jäten usw.. Zur Umsetzung dieser Pläne beraumen Sie einen Familienrat ein, denn neben ihrer Berufstätigkeit können Sie all diese Tätigkeiten alleine nicht mehr stemmen..

Sie können hier allerdings mit – zum Teil heftigen – Reaktionen rechnen. Wer verzichtet schon gerne auf eingespielte Privilegien des „Rumdum-versorgt-werdens“ von Frau und Mutter. Die Kinder versuchen Ihnen klarzumachen, warum sie auf keinen Fall da einbezogen werden können und Ihr Mann (schon der Pubertät erwachsen) ist zwar eigentlich „Feminist“, aber so ernst sollten Sie es mit ihren neuen Plänen nun doch nicht meinen.

Sie riskieren also möglicherweise Auseinandersetzungen, Arbeitsverweigerung und schlechte Laune bei Ihre Familie. Die Kinder werden vielleicht „rebellig“, schimpfen Sie eine Rabenmutter und sie erleben vielleicht leichte Zweifel, ob sie sich die neue Berufstätigkeit „erlauben“ dürfen. Ihr Mann hat in der nächsten Zeit besonders viel auf seiner Arbeitsstelle zu tun und schmolzt.

Besser für sich selbst zu sorgen, macht Sie im ersten Schritt nicht gerade beliebter. Der Gegenwind, der sich jetzt auftut, könnte Sie vielleicht bald wieder einknicken und in alte gewohnte Fahrwasser abgleiten lassen.

Dabei sehen Sie an der Reaktion ihrer Familie: Die kriegen das mit der Selbstfürsorge ganz gut hin und wenn es nur darin besteht, ihre bisher ganz bequeme und gut versorgte Position zu vertei-

digen. Es haben sich alle daran gewöhnt, dass Sie bislang das häusliche „Arbeitstier“ der Familie waren und bitte schön weiter sein sollen.

Wenn Sie es aber nun ernst meinen, müssen sie bestimmte Aufgaben ab sofort konsequent ablehnen und liegen lassen. Da muss über kurz oder lang die Familie mit ran, sonst wird das nichts mit ihren Plänen. Und Sie brauchen dabei einen langen Atem und ein breites Kreuz. Und vielleicht die Unterstützung einer Ihnen wohl gesonnenen Freundin. Am besten sogar, eine die „das Alles“ schon in ihrer Familie durch hat. Sie meinen das Beispiel wäre zu extrem gewählt, schauen Sie sich bitte in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis ehrlich um. Ich kenne privat und aus meiner Praxis einige Familien, die ich hier als Blaupause hätte nehmen können.

Es gibt natürlich auch andere Beispiele, etwa in der Arbeitswelt:

Sie haben lange Zeit für ihren faulen Kollegen mitgedacht und viele seiner Fehler immer wieder ausgebügelt. Irgendwie sind Sie aufgrund Ihrer großen Hilfsbereitschaft über die Jahre in diese Helferrolle reingerutscht. Manchmal wurde es Ihnen gedankt, ein anderes Mal hat er es nicht mal zur Kenntnis genommen. Sie brauchen aber jetzt ihre Energien für Ihre eigenen Projekte. Deshalb soll ab nächster Woche mit dem „Ausputzen“ konsequent Schluss sein. Soll er sich selbst um seine Pannen kümmern und sich das Geld, das er erhält, endlich auch wirklich durch gute Arbeit verdienen.

Bei solchen Veränderungen heißt es, sich dem aufkommenden Gegenwind zu stellen. Und der kann manchmal je nach Situation und Beteiligten bis zur Tsunami-Stärke anwachsen.

Um am Abbau unseres Ausgenutzt-Werdens, unserer Überforderung oder dem Wunsch nach neuen Wegen zu arbeiten, müssen wir vor allem eines lernen: **die Reaktionen anderer Menschen auszuhalten und dagegen zu positionieren.**

- Manche werden uns nicht mehr so nett und liebenswürdig finden. Wir müssen deren Ärger ertragen, manche werden uns egoistisch nennen.
- Vielleicht schneiden uns ein paar aus unserem Umfeld und brechen den Kontakt ab. Das ist - zum Glück - in der eigenen Familie nicht ganz so einfach.
- Wir müssen mit manchen Kontaktabbrüchen leben lernen. Manchmal auch das Gefühl des Alleine-da-Stehens aushalten können. Kontaktabbruch ist leider nicht nur in der Erziehung ein immer noch verwandtes Mittel, sondern auch unter (beleidigten) Erwachsenen.
- Der Freundeskreis oder auch die befreundeten KollegInnen sortieren sich vielleicht neu. Nach echten und vermeintlich guten Freunden und KollegInnen.
- Vielleicht müssen wir auch schlimmere Konsequenzen ertragen. Neben doch nicht so tollen Freundschaften können wir auch Ansehen, Aufstiegschancen, Einladungen zu Feiern oder vielleicht sogar den Job verlieren.

Wenn Sie solche unangenehmen Erfahrungen nicht riskieren möchten, sollten Sie sich natürlich nicht bewegen und alle komischen Gedanken der verstärkten Selbstfürsorge, um die es hier geht, schnell wieder vergessen. Denn das, was Sie vielleicht vorhaben, könnte Sie aus der oft zitierten und friedlichen Komfortzone herausführen. Da ist es – zumindest zu Beginn Ihres Weges – eben nicht immer nur kuschelig.

Bedenken Sie: **Wenn es für Sie besser werden soll, muss es anders werden!**

Es läuft letzten Endes auf die Frage hinaus:

Wie wichtig ist Ihnen der Wunsch besser für sich und ihre Bedürfnisse und Wünsche zu sorgen? Wie viel sind Sie sich selber wert? Die Bibel schrieb ja schon: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“

Ich glaube: Menschen, die Sie wirklich lieben, werden Sie nicht von sich abwenden, wenn Sie beginnen, gut für sich zu sorgen – sondern Ihnen Respekt zollen! Vielleicht weil diese wahren Freunde auch gut auf sich achten gelernt haben?!

Für Ihr Arbeitsleben könnte das heißen, Ihr Bild der/des Machers/in und Helfers/in in Frage stellen und verstärkt auf Ihre Grenzen achten. D.h. auch ihre Inneren Antreiber wie „Sei stark“, „Sei beliebt und mach es allen recht“ oder „Sei perfekt“ befragen, analysieren und in Schach halten. Und öfters einmal überprüfen, was Sie eigentlich tief in Ihrem Inneren möchten und ob Sie dem (noch) auf der Spur sind.

Wir denken noch viel zu oft, dass „Harmonie und lieber Friede“ das einzig Wahre ist. Dabei ist auch – oder gerade – ein Nein sehr wichtig, um gute Beziehungen herzustellen und zu erhalten. Ob nun unter KollegInnen am Arbeitsplatz oder in der Familie – unsere Mitmenschen müssen wissen, was wir nicht mögen und leisten können oder wollen und wo unsere Grenzen sind.

Wie einmal ein Kollege formuliert hat:

„Harmonie ist nicht das Ziel sondern das Abfallprodukt gelebter Auseinandersetzungen. Ich darf ich sein, mit allen Facetten und dafür werde ich geliebt und respektiert.“

Ich wünsche Ihnen gute Erfolge auf Ihrem Weg der Selbstfürsorge und erfreuen Sie sich an den ersten kleinen Schritten, die Ihnen hoffentlich gut gelingen.

Wie immer freue ich mich auf Ihre Reaktionen und Meinungen.

Danken möchte ich den Kolleginnen und Kollegen von www.zeitzuleben.de, bei denen ich vor einiger Zeit einige interessante Hinweise zu diesem Thema fand. Generell ist das eine ganz wunderbare und reich gefüllte Webseite, die ich Ihnen unbedingt ans Herz legen möchte.

Veranstaltungen Juli – Dezember 2013



Kurse, Seminare, Vorträge in Bonn

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Montagabend, ab 30. September 2013, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten je 110.- €

➤ **Autogenes Training Vertiefungskurs**

Montagabend, ab 30. September 2013, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten 110.- €

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)**

Montagnachmittag, ab 30. September 2013, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten: 110.- €

➤ **Sicher und gelassen im Stress - Wege zur Burn-Out-Prophylaxe**

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

Kurs: Donnerstagabend, 5./12./19./26. September, 10./17. Oktober, 7./21. November 2013, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine (bitte erfragen)

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg, Kosten 130.- €

Seminare:

A) Freitag, 5. Juli, 16.00 - 22.00 Uhr und **Samstag**, 6. Juli 2013, 10.00 - 18.00 Uhr, ohne Übernachtung, **Ort:** Wird noch bekannt gegeben. Kosten: 130.- € **NOCH FREIE PLÄTZE!!!**

B) Freitag, 11. Oktober, 16.00 - 21.30 Uhr, **Samstag**, 12. Oktober 2013, 10.00 - 17.00 Uhr und **Freitag**, 29. November, 16.00 - 21.30 Uhr, ohne Übernachtung, **Ort:** Wird noch bekannt gegeben. Kosten 195.- €

Diese Kurse/Kompaktseminare (Grundkurse Autogenes Training für Erwachsene und Kinder, Progressive Muskelentspannung, Sicher und gelassen im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.

➤ **Die entspannte Mittagspause**

A) Dienstagmittag, vermutlich ab 24. September 2013, 12.00 - 12.30 Uhr, 8 Termine

B) Dienstagmittag, vermutlich ab 24. September 2013, 12.45 - 13.15 Uhr, 8 Termine

Ort und Ansprechpartner: VHS-Gebäude, Wilhelmstrasse 34, 53111 Bonn, (www.vhs-bonn.de)

Kosten: 25,10 €

➤ **Schnuppertermin: „Klangschale“ – Kennen lernen, Fantasiereise und Massage**

Dies ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen und Klangschalen-Massage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen. Ich biete Ihnen Klangreisen und Fantasiereisen mit Klängen und Gong an, Sie lernen verschiedene Klangschalen und die Arbeit damit kennen und können einander eine erste Klangschalen-Massage selbst geben.

Sonntag, den 8. Dezember 2013 10.30 - 16.00 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt). Kosten: 55.- €

➤ **Intensivtag Entspannung in der (hektischen?) Adventszeit**

An diesem Tag führe ich Sie in verschiedene Entspannungstechniken ein. Neben der Information geht es natürlich vor allem, darum diese in der Praxis auszuprobieren. Sie erfahren etwas zum Autogenen Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, zu Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, zu mentalen Übungen, zu Fantasiereisen, zu Klangreisen, zum Wohlfühlort.

Samstag, den 7. Dezember 2013, 10.00 - 18.30 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt), Kosten: 85.- €

➤ **2 Kurz-Vorträge/Demonstrationen auf der Gesundheitsmesse „Bonn Gesund“**

- **Autogenes Training zur Stressprophylaxe (mit Übungen), 11.00 - 11.30 Uhr**

- **Mit Klangschalen zur Ruhe und innerem Frieden, 12.00 -12.30 Uhr**

Sonntag, den 15. September 2013, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg, Raum bitte dort erfragen

Ausbildungen außerhalb

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder [Hier Klicken](#)

Freitag/Samstag, 6./7., 13./14. September und 4./5. Oktober 2013, 3 Wochenenden, 36 Ustd., ohne Übernachtung, Kosten **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training, Mittel-/Oberstufe (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#).

Donnerstags, 14./28. November, 5. Dezember 2013, 3 Termine, 18 Ustd., jeweils 17.00 -22.00 Uhr, **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4

➤ **Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Dienstags, ab. 3. September 2013, 17.00 - 22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd, **Ort:** Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47



Seminare und Supervision außerhalb

- **"Ich möchte mich besser kennen lernen und gut für mich sorgen"**
Wohlfühl- und Selbsterfahrungstage für Körper, Seele und Geist

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten klicken.

Montag – Donnerstag, 8. – 11. Juli 2013, 09.30 - 17.00 Uhr, 4 Tage ohne Übernachtung, Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder [Hier Klicken](#).

Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

- **Supervision für psychologische BeraterInnen, TrainerInnen und Heilpraktiker/HP für Psychotherapie (9 Monate)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Mittwochs, 18.9./16.10./20.11./11.12. 2013 und 8.1./5.2./5.3./2.4./30.4.21.5. 2014, je 4 Ustd 18.00 -21.15 Uhr, **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4



Die Links sind mit Strg-Taste halten und auf den Link klicken zu öffnen.

Vielleicht möchten sie auch eines der genannten Themen in Ihrer Einrichtung als Inhouse-Seminar anbieten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam ein passendes Veranstaltungsdesign für Sie entwickeln können. Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier: www.praxis-lebenswege.de/2.html

Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten !

*Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht,
dass wir ungenügend sind,
unsere tiefgreifendste Angst ist,
über das Meßbare hinaus kraftvoll zu sein.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
die uns am meisten Angst macht.
Wir fragen uns, wer ich bin,
mich brilliant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen ?
Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen ?
Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.
Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen,
dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen.
Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun.
Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist,
zu manifestieren.
Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen.
Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen,
geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.*

Marianne Williamson aus ihrem Buch "Rückkehr zur Liebe"