



<p>21.01.2019 (01W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Liebe finden - Traummann/Traumfrau: meine Werte klären - Nähe/Distanz: ich möchte nicht verletzt werden - Warum finde ich nur niemanden?: Selbstbewusstsein stärken</p>
<p>28.01.2019 (02V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Was hilft bei Übergewicht? Dicksein hat individuell ganz verschiedene Gründe und diese gilt es zu beachten, wenn sich etwas ändern soll. Daher werden in diesem Vortrag die vielfältigen Ursachen ebenso wie mögliche Wege aus dem Übergewicht aufgezeigt. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Weitere Vorträge in monatlicher Folge.</p>
<p>04.02.2019 (03W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Grenzen setzen: Kindern liebevoll Orientierung geben Eltern stehen unter großem gesellschaftlichen Druck. Gleichzeitig testen Kinder beständig ihre Grenzen. Der Workshop hilft Eltern, dieses Spannungsfeld hinter sich zu lassen und - sich in den eigenen Werten zu finden, - der inneren Stimme vertrauen zu lernen, - Kindern auf liebevolle Weise durch Grenzen Orientierung geben</p>
<p>11.02.2019 (04V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Der Feind in meinem Kopf. Essstörungen vorbeugen, erkennen und beheben. Wenn es beim Essen nicht mehr nur um Hunger und Appetit geht, sondern eine „Instanz im Kopf“ darüber entscheidet wann und was gegessen wird, ist dies immer mit körperlichen und seelischen Leiden verbunden. Im Vortrag wird erläutert, wie es dazu kommt und wie ein Weg aus der quälenden Selbstkontrolle gefunden werden kann. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>16.02.2019(05W) Samstag 10-18 Uhr max. 5 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Raum schaffen - sich abgrenzen Innerhalb der Lebensfelder Beziehungen, Beruf und Familie kann es zu Spannungen kommen, die sich zum Teil über Jahre anstauen bis hin zu psychosomatischen Beschwerdebildern. Im Workshop erfahren alle TN auf direktem Wege, wie sie ihre innere Haltung nachhaltig verändern können, um den Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen.</p>
<p>21.02.2019 (06K) Donnerstag 19:30-21 Uhr 6-8 TN 240,- € (10 Termine) mit Edgar Schröer</p>	<p>Sich selbst bejagen: Raus aus der Gewichtsspirale / Kurs über 10 Termine Orientiert an den individuellen Gründen für das Übergewicht lernen die Teilnehmer an zehn Kurs-Abenden Wege aus der Gewichtsspirale kennen. Selbstbejahung gelingt z.B. durch die Verbesserung des Selbstbildes aber auch dadurch, dass wir mit mehr Genuss und Achtsamkeit essen. Die wertschätzende Atmosphäre im Kurs entlastet, unterstützt und bereitet so den Weg für Veränderungen. Dieser Kurs wird von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.</p>
<p>08.03.2019 (07W) Freitag 16-19 Uhr 4-6 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Intensiv-Kurs: Prüfungsangst Neben dem Verständnis von Prüfungsangst geht es in diesem Workshop um die Auseinandersetzung mit der Angst und den Glaubenssätzen. Eingebettet in das Konzept der Selbstbejahung erweitern sich durch praktische Übungen sowie mentales Training die persönlichen Kompetenzen und Stärken für kommende Prüfungen.</p>
<p>11.03.2019 (08V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Gluten, Laktose und Fruktose. Was tun, wenn das Essen krank macht? Immer mehr Menschen leiden unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, worauf zu achten ist, um beschwerdefrei leben zu können. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>14.03.2019 (09K) Donnerstag 18:15-19:45 Uhr 4-8 TN 90,- € (5 Termine) mit Dennis Danner</p>	<p>In Verbindung mit dem Inneren Kind - ein Kurs über 5 Termine Das Innere Kind als Anteil in uns ist die Fähigkeit des Fühlens, Wahrnehmens und Lebendigseins. Durch seelische Verletzungen können wir davon abgetrennt sein. In dem Kurs können Sie mit dieser Seite wieder in Verbindung kommen, um Zugang zu Stärke und Lebensfreude zu finden / freier und selbstbestimmter handeln zu können / Nähe und Verbindung zu Anderen zu erleben. Weitere Termine: 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04.2019</p>
<p>23.03.2019 (10W) Samstag 10-18 Uhr max. 5 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Blockaden überwinden - die Kunst sich zu entwickeln Wenn die Sehnsucht größer ist als die Angst, dann entsteht Mut. Wenn Sie den Eindruck haben, fest zu stecken und Sie Sehnsucht haben nach mehr Selbsterfüllung in Ihrem Leben, dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit dem Konzept der Selbstbejahung widmen wir uns Ihrer individuellen Situation, damit sich neue Räume öffnen können.</p>
<p>29.03.2019 (11W) Freitag 16-19 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Mobbing-Konflikte verstehen und beenden Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Hintergründe von Mobbing zu verstehen. Übungen aus dem Konzept der Selbstbejahung helfen den Betroffenen: - sich aus dem Bann der Mobbenden zu lösen, - die innere Ruhe wieder zu finden und - aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.</p>
<p>08.04.2019 (12V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Zucker, das neue Fett? Was ist dran an der Verteufelung der Kohlenhydrate? War lange Zeit das Fett zu meiden empfehlen die Fachgesellschaften heute eher die Kohlenhydratzufuhr zu beschränken. 6-12 TN, kostenfrei Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>12.04.2019 (13W) Freitag 9-12 Uhr 4-6 TN 75,- € (2 Termine) mit Sabine Scheide</p>	<p>Vergib dir selbst und Anderen Das uralte hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono ist eine kraftvolle Möglichkeit, Konflikte aufzulösen und abzubauen. Es ist die Kunst, in Liebe zu vergeben. Kommen Sie mit auf eine Reise in das alte Hawaii.</p>
<p>10.05.2019 (14W) Freitag 9-12 Uhr 4-6 TN 75,- € (2 Termine) mit Sabine Scheide</p>	<p>Selbstfürsorge steigern Leichter gesagt als getan! Denken Sie? An diesem Tag bahnen wir grundlegende Schritte an. Das Konzept der Selbstbejahung hilft, Widerstände zu entdecken und zu entkräften. Durch mentale Übungen können Sie selbstfürsorgliche Entscheidungen für Ihr Leben treffen.</p>
<p>13.05.2019 (15V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Letzter Ausweg Magen-Operation? Es klingt so verlockend: einmal unters Messer und für immer schlank. Doch was es dabei zu beachten gibt ist Inhalt dieses Vortrags. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>24.05.2019 (16W) Freitag 16-19 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Oasentag für die Seele: Burnout vorbeugen Hier finden Sie einen Wechsel von Theorie und Praxis. Entspannungs-Techniken erweitern gemeinsam mit dem Konzept der Selbstbejahung persönliche Kompetenzen. So gestärkt lassen sich die Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelter und kraftvoller bewältigen.</p>
<p>24.06.2019 (17V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Möhrenautos und Obstkonfetti? Welches Essen ist das Richtige für mein Kind? Essen soll Vieles leisten, insbesondere der gesundheitlichen Wirkung wird immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Dem stehen die Bedürfnisse der Kinder aber manchmal entgegen. Wie aus Kindern ohne Überforderung der Eltern ungezwungene, gesunde Genießer werden, ist Inhalt dieses Vortrags. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>

