



<p>27.01.2020 (01V) 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>10.02.2020 (02W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Den Körper verstehen Auf Unausgewogenheit im Leben kann unser Körper mit Verspannungen, Krankheit oder anderen Symptomen reagieren. Diese Symptome können uns helfen zu verstehen, um was es uns seelisch wirklich geht.</p>
<p>12.02.2020 (03K) Donnerstag 19:30-21 Uhr 6-8 TN 240,- € (10 Termine) mit Edgar Schröer</p>	<p>Sich selbst bejahen: 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. Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber.</p>
<p>22.02.2020 (04W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Heilsamer Umgang mit Unversöhnlichkeit Wenn unsere Werte missachtet oder übergangen werden und wir darüber gekränkt sind, reagieren wir verständlicherweise mit Unversöhnlichkeit. Zurück bleiben dabei Kummer und Wut. Im Workshop erlernen Sie, durch Anerkennen der eigenen Werte in Übereinstimmung mit sich zu kommen und Sicherheit zu erfahren.</p>
<p>24.02.2020 (05V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Intuitives Essen Essen nach unserer Intuition und nach unserem Appetit ist der beste Schutz vor Verführung durch die Tricks der Nahrungsmittelindustrie. Auf die Signale unseres Körpers zu hören führt dazu, dass wir uns dauerhaft gesünder ernähren, denn was gesund ist kann nur jeder für sich selbst bestimmen. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>28.02.2020 (06W) Freitag 17-20 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Mobbing - Konflikte verstehen und beenden Der Workshop ermöglicht es Betroffenen, das Erleben 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>02.03.2020 (07W) 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>13.03.2020 (08K) Donnerstag 18:15-19:45 Uhr 4-8 TN 75,- € (4 Termine) mit Dennis Danner</p>	<p>In Verbindung mit dem Inneren Kind - ein Kurs über 4 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: 19.03., 26.03., 02.04.2020</p>
<p>20.03.2020 (09W) Freitag 17-19:30 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Intensiv-Kurs: Prüfungsangst Neben dem Verständnis von Prüfungsangst geht es im Workshop um die Auseinandersetzung mit der Angst und alten, ungesunden Glaubenssätzen. Eingebettet in das Konzept der Selbstbejahung erweitern sich durch praktische Übungen die persönlichen Kompetenzen und Stärken zum leichteren Bestehen von kommenden Prüfungen.</p>
<p>21.03.2020 (10W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Resilienz - die tragende Kraft im Leben Verständlicherweise begegnen wir Krisensituationen mit Ablehnung und Widerstand und suchen Beschäftigungen bei den wir uns gut fühlen. Doch leider halten die guten Empfindungen nicht lange an. Im Workshop lernen Sie als Alternative die Selbstbeachtung kennen, als zentrale menschliche Eigenschaft, als Wendepunkt zu einer sicheren Haltung, aus der selbstbewusstes Handeln folgt.</p>
<p>23.03.2020 (11V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Die Qualität unserer Nahrung Der Vortrag gibt Antwort auf folgende Fragen: Wie kann ich die Qualität von Lebensmitteln beurteilen? Wird sie wirklich immer schlechter? Helfen uns Nutri-Score und Bio-Siegel weiter? Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>27.04.2020 (12V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Zucker und andere Kohlenhydrate Auf Kohlenhydrate zu verzichten gilt als der neue Heilsbringer. Was sagen Studien zu diesem Ernährungstrend? Antworten dazu und Wissenswertes erfahren Sie in diesem Vortrag. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>I 04.05.2020 (13W) Montag 18-20 Uhr II 05.05.2020 (14W) Dienstag 16-18 Uhr 4-8 TN je 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Mein Kind befreit sich selbst: Wege aus Mobbing und Cybermobbing Was ist, wenn ein Kind über längere Zeit systematisch ausgeschlossen, angefeindet oder gedemütigt wird? Wenn es darunter leidet, sich aber nicht wehren kann? I Workshop für Eltern Der erste Teil des Workshops hilft Eltern, ihr Kind zu stärken, ruhig und klar zu handeln und Mobbern deutliche Grenzen zu setzen. II Workshop für Kinder und Jugendliche Der zweite Teil des Workshops stärkt Kinder und Jugendliche, ein klare innere Haltung zu finden und selbstbewusst ihre Würde zu verteidigen.</p>
<p>08.05.2020 (15W) Freitag 17-19:30 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Life-Work-Balance - Burnout vorbeugen Basierend auf einer individuellen Bestandsaufnahme werden durch wachsende Selbstbejahung die persönlichen Kompetenzen erweitert, so dass man Stress und Herausforderungen besser gewachsen ist.</p>
<p>11.05.2020 (16V) 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 besser mit den Beschwerden leben zu können. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>20.06.2020 (17W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>In Liebe sein mit sich Altes loslassen. Neues zulassen. Auf dem Weg, unsere Visionen umzusetzen, begegnen wir zuweilen inneren oder äußeren Widerständen, die uns davon abhalten im Leben weiter zu kommen. Mit Selbstliebe erforschen wir diese Widerstände, um sie loszulassen und Neues zuzulassen.</p>

