→ Regelmäßige Termine:

• "Der Wohlfühlabend- Auszeit vom Alltag"

Jeden 2. Montagabend im Monat möchte ich Ihnen die Gelegenheit anbieten, für 1 Stunde aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und nur für sich selbst da zu sein. Mit verschiedenen Übungen aus Qi Gong, Shiatsu, Kinesiologie, sowie Fantasiereisen und Atemübungen können Sie zur Ruhe kommen, Entspannung finden und Ihr Wohlbefinden steigern.

- Wann: jeden 2. Montag im Monat von 19 bis 20 Uhr
- Investition: 10 Euro pro Abend (bitte bar mitbringen), 6-er Karte 50 Euro

• "Der Wohlfühlvormittag- Auszeit vom Alltag"

Für diejenigen, die abends keine Zeit haben, biete ich den "Wohlfühlvormittag" an mit den gleichen Inhalten, die auch die Abende haben.

- Wann: jeden 4. Freitag im Monat von 10 bis 11 Uhr
- Investition: 10 Euro pro Vormittag (bitte bar mitbringen), 6-er Karte 50 Euro

"Arbeitskreis - Hochsensibel sein" – Offenes Angebot für Hochsensible/ Hochsensitive Menschen (HSP):

Informationen, Austausch und Weiterentwicklung für HSP. Die Abende werden immer mit kurzen Achtsamkeitsmeditationen anfangen und enden.

- Wann: jeden 4. Montag im Monat von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr
- Investition: 15 Euro pro Abend (5er-und10er Karte)

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Die ausführlichen Beschreibungen meiner Angebote finden Sie auf meiner Homepage.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl aus Platzgründen begrenzt ist!

Ich bin gerne für Sie da!

Wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden möchten, schreiben Sie mir eine Mail oder rufen mich einfach an:

Katrin Lehmann Psychologische Beratung & Gesundheits-/Mentalcoaching

Johanneswerkstraße 4
33611 Bielefeld

(im Nebengebäude über den Garagen)
Tel. 05223-6496821 (AB)
Mail: k.lehmann@entwicklungswegecoaching.de

www.entwicklungswege-coaching.de



Selbst- Kompetenz Selbst- Vertrauen

Selbst- Gestaltung

Workshops/ Infoabende/ regelmäßige Termine

1. Halbjahr 2024



"Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!" – Laotse -

- Achtsamkeit/ Meditation/ Energiearbeit
- NEU "Stress lass nach Entspannen will gelernt sein" - Online- Entspannungskurs a 8 Termine Ab Mi., 24.01.24 –8x mittwochs | 19–20:30 Uhr
- "Im Hier und Jetzt" Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Sa., 03.02.2024 | 14 – 18 Uhr | Kursort: Bünde!

• "Alles im Fluss? - Meridian- Arbeit für mehr Energie" – Tagesworkshop

.....

Sa., 02.03. 2024 | 14 – 18 Uhr | Kursort: Bünde!

• "Öfter mal die Bremse treten" – durch Parasympathikus- und Vagustraining Mo., 18.03.2024 | 19 – 21 Uhr

.....

.....

• "Achtsamkeit in Stille" – Schweige- Retreat Sa., 13.04.2024 | 14 – 18 Uhr | Kursort: Bünde!

- Persönlichkeitsentwicklung
- "Alles eine Frage der Motivation" Durch Entwickeln innerer Motivation gesünder leben Mo., 29.01.2024 | 19 – 21 Uhr
- "Aus "negativ" mach "positiv" -Blockierende Glaubenssätze auflösen und umwandeln Mo.,15.04.2024 | 19 – 21 Uhr

.....

- "Resilienz Was uns stark macht" Resilienztraining (über Bildungsstätte Einschlingen)
 Noch in Planung | 09 17 Uhr
- "Mein Weg zur eigenen Ressourcenaktivierung" zweiteiliger Abendworkshop Mo.,06.05.+ Do., 16.05.2024 | 19 20:45 Uhr

Hochsensibilität/ HSP

 "Irgendwie anders" – Hochsensibilität erkennen und verstehen – Online- Vortrag
 Di., 13.02.2024 | 19 – 20:30 Uhr

• "Anders normal" 3-teiliger HSP- Kompaktkurs Do., 29.02./ Mo., 04.03./ Do., 07.03.2024 | 19 – 21 Uhr

.....

"Achtsame Hochsensibilität" – 8- wöchiger
 Achtsamkeitskurs für Hochsensible/
 Hochsensitive Menschen (HSP)

.....

- **Kurs 1/ Online-Kurs (Zoom)**: 8x dienstags ab 26.03.2024 | 19 20:30 Uhr
- **Kurs 2/ Präsenzkurs :** 8x donnerstags Ab 14.03.2024 | 19 – 20:30 Uhr

•"Mehr Energie und Balance im hochsensiblen Alltag" - Online- Kurs für HSP:

Beginn jederzeit möglich!

→ Mehr Informationen gibt's auf meiner Homepage unter dem Punkt "Online-Angebote für HSP"!

→ Alle Kurse/ Angebote finden in meinen Praxisräumen in der Johanneswerkstraße 4, 33611 Bielefeld statt (wenn nicht anders angegeben)!

Kostenlose Infogbende

 Infoabend "Ganzheitliche Gesundheit für Körper, Geist und Zelle" – Wie kann ein innovatives Zellregenerationskonzept uns unterstützen?

Interessierst du dich für Prävention, innere Balance und BewusstSEIN? Dann sei an diesem Abend unbedingt dabei!

An diesem Infoabend gebe ich einen Überblick über spannende Kreationen der Zukunft, die auf der feinstofflichen Ebene wirken und uns dadurch ganzheitliche Gesundheit, Wohlbefinden und Bewusstseinsentfaltung bringen können. Lass dich überraschen!

Mo.,05.02./ 03.06.2024 | jeweils 19 – 20:30 Uhr

• Kinesiologie für Körper, Geist und Seele – "Erlebnis- Abend"

Das grundlegende Hilfsmittel der Kinesiologie ist der sogenannte Muskeltest. Mithilfe solcher Muskeltests können sowohl Energieblockaden in den Meridianen identifiziert und beseitigt werden (Touch for Health), als auch innere seelische Konflikte bearbeitet und dauerhaft gelöst werden (Psycho-Kinesiologie). Wie das in der Praxis aussehen kann, möchte ich Ihnen an diesem Abend anhand von Demonstrationen vorstellen.

Mo.,17.06.2024 | 19 – 20 Uhr

.....

[→] Damit ich besser planen kann, bitte ich Sie, sich auch für die kostenlosen Infoabende vorher bei mir anzumelden!