

→ **Regelmäßige Termine:**

• **„Der Wohlfühlabend- Auszeit vom Alltag“**

Mit verschiedenen Übungen aus Qi Gong, Shiatsu, Kinesiologie, sowie Fantasiereisen und Atemübungen kannst Du zur Ruhe kommen, Entspannung finden und Dein Wohlbefinden steigern.

- **Wann:** jeden **2. Montag** im Monat von **19 bis 20 Uhr**
-

• **NEU "Ruhe- Raum" – für hochsensible Menschen (HSP):** Die Sinne beruhigen, Stille genießen mit Meditation, Achtsamkeit, Entspannung...

Im „Ruhe- Raum“ kannst du mit dir selbst in Kontakt gehen, dich wieder besser selbstwahrnehmen und durch die verschiedenen Übungen deinen Stress reduzieren, um eine chronische Überlastung deines Nervensystems und Burnout vorzubeugen.

- **Wann:** jeden **4. Montag** im Monat von **19:00 bis 20:30 Uhr**
-

• **"Arbeitskreis - Hochsensibel sein" – Offenes Angebot für hochsensible Menschen (HSP):**

Informationen und Austausch zu verschiedenen Themen und hilfreiche Übungen für HSP.

- **Wann:** mehrmals im Jahr am **3. Montag** im Monat von **19:00 bis ca. 20:30 Uhr**
-

Habe ich dein Interesse geweckt? Die ausführlichen Beschreibungen meiner Angebote findest du auf meiner Homepage.

Bitte melde dich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl aus Platzgründen immer begrenzt ist!

Ich bin gerne für DICH da!

Wenn du Fragen hast oder dich anmelden möchtest, schreibe 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@entwicklungswege-coaching.de

www.entwicklungswege-coaching.de



Selbst- Kompetenz Selbst- Vertrauen Selbst- Gestaltung

Workshops/ Infoabende/
regelmäßige Termine

2. Halbjahr 2025



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

• Achtsamkeit/ Meditation/ Energiewerk

• **NEU** „Entspannt ins Wochenende starten“ – mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit die Woche beenden

Fr., 10.10.2025/ 12.12.2025 | 18– 19:30 Uhr

• **NEU** „Stress lass nach“ – Entspannt in den Feierabend/ 8-wöchiger Online- Kurs (Zoom) angeboten über die **VHS- Lippe/ West**

Ab 30.10.2025 – 8x donnerstags | 17 – 18 Uhr

• „Aus der Bewegung in die Ruhe“- Ein Kurs zum Durchatmen

ab 27.11.2025 – 10x donnerstags | 19 – 20:30 Uhr (bis Februar 2026)

• „Öfter mal die Bremse treten“ – Entspannung durch Vagustraining

Termin noch nicht bekannt- bitte auf Homepage nachschauen

• „Alles im Fluss? - Meridian- Arbeit für mehr Energie“ – Workshop

Termin noch nicht bekannt- bitte auf Homepage nachschauen

• Persönlichkeitsentwicklung

• „Resilienz - Was uns stark macht“ – Resilienztraining/ Tagesseminar bei der **Bildungsstätte Einschlingen**

Sa., 27.09.2025 | 10 – 17 Uhr

• **NEU** „Burnout- Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen“ – Online- Vortrag (Zoom) angeboten über die **VHS- Lippe/ West**

Mi., 08.10.2025 | 19 – 20:30 Uhr

• **NEU** „Boxenstopp“ – Ein Auffankprogramm für zwischendurch – Online- Workshop angeboten über die **VHS- Lippe/ West**

Mo., 03.11.2025 | 19 – 20:30 Uhr

• Hochsensibilität/ HSP

• „Anders normal“ 3-teiliger HSP- Kompaktkurs

Do., 18.09./ Do., 25.09./ Mo., 29.09.2025 | 19 – 21 Uhr

• „Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen – Online- Vortrag (Zoom) angeboten über die **VHS- Lippe/ West**

Di., 23.09.2025 | 19 – 20:30 Uhr

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

• **Kurs 1/ Online-Kurs (Zoom)** : 8x dienstags

ab 30.09.2025 | 19 – 20:30 Uhr

• **Kurs 2/ Präsenzkurs** : 8x donnerstags

Ab 02.10.2025 | 19 – 20:30 Uhr

• **NEU** „Das hochsensible Kind“ – erkennen und unterstützen – Online- Vortrag (Zoom)

Termin noch nicht bekannt- bitte auf Homepage nachschauen

• Kostenlose Infoabende

• **NEU** "Gesundheit und innere Balance sind messbar" - Es gibt gute Gründe auf dein Herz zu hören!

An diesem Info- Abend werde ich dir einen kurzen Einblick in die Themen Gesundheit, inneres Gleichgewicht und die Herzratenvariabilität als einen wichtigen Gesundheitsindex geben, der die Beanspruchungssituation des Organismus objektiv abbildet, die sowohl Auslöser als auch Symptom gravierender Gesundheitsstörungen sein kann.

Mo., 07.07.2025/ Mo., 01.09.2025 | 19 – 20:30 Uhr

• 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., 01.12.2025 | 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.

Fr., 14.11.2025 | 19 – ca. 20 Uhr

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