

## **Coaching- und Beratungsambulanz**

Jeden 1. Und 3. Mittwoch des Monats von 16 – 18 Uhr

In dieser Ambulanz biete ich Ihnen die Möglichkeit, bei beruflichen oder persönlichen Anliegen und Problemen ein bis zwei kostenfreie Sitzungen zu erhalten. Weiterhin können in diesem Rahmen geklärt werden, wie z.B. Wie kann mir ein Coaching weiterhelfen. Bin ich Burnout gefährdet? Brauche ich bei meinem Anliegen ein Coaching oder eine Therapie? Kann uns eine Paarberatung weiterhelfen?

### **Körperarbeit nach Gindler – Neuer fortlaufender Kurs ab Oktober**

Elsa Gindler begann ihre Arbeit in den 1920er/30er Jahren zu entwickeln. Die Körperarbeit/therapie nach Gindler ist eine sensitive und meditative Körperarbeit und richtet sich an den ganzen Menschen.

Themen und Schwerpunkte sind Achtsamkeit, Präsenz, Körperwahrnehmung und Bewusstsein, inneres Körperempfinden, das Erforschen einfacher Bewegungen und Bewegungsmöglichkeiten, Haltung und zur Ruhe kommen.

In diesem Kurs können Sie diese fast vergessene Körperarbeit kennenlernen, ausprobieren und erfahren.

Kosten: Probemonat 30 Euro, danach monatlich 60 Euro (4x)  
Einstieg fast jederzeit möglich

### **Einführung in das Achtsamkeitstraining auf Basis der Gindler Methode Sonntag, den 25.11.2018**

Gelebte Achtsamkeit verhilft zu Stressreduktion und kann Burn Out verhindern.

Sie fördert Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Präsenz.

In dem Achtsamkeitstraining auf Basis der Gindler Methode ist der vorwiegende Stoff für das Üben und das Erforschen von Achtsamkeit Ihr eigener Körper und sein Verhalten. Ein weiteres Thema ist zur Ruhe kommen.

Sie probieren "achtsam sein" im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen oder mit einfachen Bewegungen. Sie lernen dabei Ihre Körperwahrnehmungen, Empfindungen und Erfahrungen von innen zu beobachten, wohlwollend zu akzeptieren und diese nicht zu bewerten.

Weiterhin werden Ihnen Möglichkeiten und Anregungen vermittelt, wie Sie Achtsamkeit in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können.

In diesem Einführungskurs bekommen Sie einen Einblick in das Achtsamkeitstraining und können schon erste Anregungen mit nach Hause nehmen

Der Kurs findet von 11 bis 17 Uhr statt und kostet 60 Euro

Haben Sie Interesse? Möchten Sie sich anmelden? Haben Sie noch weitere Fragen?

Nehmen Sie Kontakt zu mir auf

[birgitbecker@w4w.de](mailto:birgitbecker@w4w.de) oder 040 - 39904924

