

→ **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

• **"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@entwicklungswege-coaching.de

www.entwicklungswege-coaching.de



Selbst- Kompetenz

Selbst- Vertrauen

Selbst- Gestaltung

Workshops/ Infoabende/
regelmäßige Termine

2. Halbjahr 2024



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

• Achtsamkeit/ Meditation/ Energiearbeit

- **NEU** "Selbstfürsorge am Freitagabend" – bewusst, entspannt und achtsam die Woche beenden

in Präsenz: Fr., 06.09.24/ 29.11.2024 | 19– 20:30 Uhr

Online: Fr., 13.09.2024/ 06.12.2024 | 19– 20:30 Uhr

- **NEU** „Entspannt ins Wochenende starten“ – Entspannungskurs a 6 Termine

Ab Fr., 11.10.2024 – 6x freitags | 18 – 19:15 Uhr

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

ab Do., 28.11.2024 – 10x donnerstags | 19 – 20:30 Uhr

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

Sa., 30.11. 2024 | 10 – 14 Uhr

- „Öfter mal die Bremse treten“ – durch Parasympathikus- und Vagustraining

Fr., 13.12.2024 | 19 – ca. 21 Uhr

• Persönlichkeitsentwicklung

- **NEU** „Burnout- Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen“ – Online- Vortrag (Zoom)

Di., 17.09.2024 | 19 – ca. 20 Uhr

- „Mein Weg zur eigenen Ressourcenaktivierung“ – zweiteiliger Abendworkshop

Mo.,04.11.+ Mo., 18.11.2024 | 19 – ca. 20:45 Uhr

- „Resilienz – Was uns stark macht“ – Resilienztraining (über Bildungsstätte

Einschlingen- Anmeldung über Bildungsstätte)

Sa., 16.11.2024 | 10 – 17 Uhr

- „Aus „negativ“ mach „positiv“ -Blockierende Glaubenssätze auflösen und umwandeln

Mo.,16.12.2024 | 19 – 21 Uhr

• Hochsensibilität/ HSP

- „Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen – Online- Vortrag

Di., 03.09.2024 | 19 – 20:30 Uhr

- „Anders normal“ 3-teiliger HSP- Kompaktkurs

Do., 05.09./ Do., 12.09./ Mo., 16.09.2024 | 19 – 21 Uhr

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

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

ab 16.10.2024 | 19 – 20:30 Uhr

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

Ab 26.09.2024 | 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 Infoabende

- 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., 05.08./ 07.10./ 02.12.2024 | 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.

Fr.,04.10.2024 | 19 – ca. 20 Uhr

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