

→ **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

1. Halbjahr 2025



„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., 31.01./ 09.05.2025 | 19– 20:30 Uhr

Online: Fr., 14.02.2025/ 16.05.2025 | 19– 20:30 Uhr

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

Ab Fr., 07.03.2025 – 6x freitags | 18 – 19:15 Uhr

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

Sa., 24.05.2025 | 10 – ca. 12 Uhr

• Persönlichkeitsentwicklung

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

Di., 11.02.2025 | 19 – ca. 20 Uhr

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

Mo., 07.04.2025 | 19 – 21 Uhr

- „Mein Weg zur eigenen Ressourcenaktivierung“ – zweiteiliger Abendworkshop

Mo., 02.06.+ Do., 05.06.2025 | 19 – ca. 20:45 Uhr

- **Resilienz – Das Immunsystem unserer Psyche** – Schnuppertermin bei der Bildungsstätte

Einschlingen (Anmeldung direkt bei der Bildungsstätte!)

Mi., 04.06.2025 | 19 – 20:30 Uhr

→ Wenn du gerne noch etwas tiefer in das Thema Resilienz eintauchen möchtest, dann möchte ich dir mein Tagesseminar am Sa., 27.09.2025 bei der Bildungsstätte Einschlingen ans Herz legen!

- **NEU** „Stressreduktion in Alltag und Beruf nach dem KETER- Programm“ – Bildungsurlaub an der VHS Bielefeld – Bitte direkt dort anmelden!

Mo., 17.03. bis Mi., 19.03.2025 | 9 – 16 Uhr

- **NEU** „Boxenstopp“ – Ein Auftankprogramm für zwischendurch – Online- Workshop angeboten

über die VHS- Lippe/ West – Bitte direkt dort anmelden!

Mo., 31.03.2025 | 19 – 20:30 Uhr

• Hochsensibilität/ HSP

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

Di., 25.02.2025 | 19 – 20:30 Uhr

- „Anders normal“ 3-teiliger HSP- Kompaktkurs

Do., 13.03./ Mo., 17.03./ Do., 20.03.2025 | 19 – 21

Uhr

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

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

ab 25.03.2025 | 19 – 20:30 Uhr

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

Ab 27.03.2025 | 19 – 20:30 Uhr

→ **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., 03.02./ 05.05.2025 | 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., 03.03.2025 | 19 – ca. 20 Uhr

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