

PSV Wengerohr

Seminarreihe

2019/2020

Work-Life-Balance – gibt es das wirklich?	14.11.u. 26.11.2019
Kommunikation – Techniken für Beruf, Familie und den Alltag durch gewaltfreie Kommunikation	30.11.2019
Retreat - Spiritualität meets Yoga	24.01. – 26.01.2020
Einführung in die Chakren Lehre	07.03.2020
Emotionales Essen gegensteuern und Intuitives gesundes Essen lernen	28.03.2020
Lerne dein Inneres Kind kennen – auf Anfrage –	23.05.2020

Referentin:

Anne-Marie Seekings ist Psychologische Beraterin, Hypnosecoach und Transformationscoach mit eigener Praxis www.praxis-reset-your-life.de



Work-Life-Balance – gibt es das wirklich?

*Donnerstag, 14.11 und Dienstag, 26.11.2019,
jeweils 19:00 bis 21:30 Uhr, PSV Begegnungsstätte*

Jeder spricht von Work-Life-Balance, aber wie erreiche ich diesen Zustand wirklich? Wie bringe ich Familie, Beruf, Hobbies und Freunde unter einem Hut, ohne zusätzlichen Stress zu erzeugen? Wie schaffe ich das, achtsam und liebevoll mit mir selbst umzugehen, gesunde Grenzen zu setzen und Zeit für mich zu finden, sodass ich in mein volles Potential und volle Kraft und Energie komme?

Anne-Marie Seekings ist Stressmanagementberaterin und Transformationscoach und möchte Ihnen in diesen interaktiven Vorträgen neue Ansätze und Impulse geben

Kostenbeitrag inkl. Wasser/Tee/Kaffee:

PSV Mitglieder 50 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro (beide Termine!)

Kommunikation – Techniken für Beruf, Familie und den Alltag durch Gewaltfreie Kommunikation

Samstag, 30.11.2019, 10:00 bis 17:00 Uhr, PSV Begegnungsstätte

Richtige Kommunikation ist die Basis für alle gut gelungene menschliche Beziehungen. Ob Partner, Kinder, Kollege oder Freunde. Wie wir richtig kommunizieren wird uns meistens nicht beigebracht, wir bleiben in Konflikten, können unsere Bedürfnisse nicht richtig ausdrücken und können keine gesunden Grenzen ziehen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein Handlungskonzept, der Menschen ermöglicht, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. GFK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen oder beruflichen Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Anne-Marie Seekings ist Transformationscoach und psychologische Beraterin.

Kostenbeitrag inkl. Wasser/Tee/Kaffee:

PSV Mitglieder 70,00 Euro, Nichtmitglieder 85 Euro



Einführung in die Chakren Lehre

Samstag, 07.03.2020, 10:00 bis 17:00, PSV Begegnungsstätte

Ein Leben ohne Angst und toxische Gefühle - was das mit deinen Chakren zu tun hat. Jeder Mensch hat etwas über die Chakren gehört, nur wenige erkennen aber, wie wichtig diese für unseren Körper, unsere Gesundheit, unser Gleichgewicht und unser Lebensglück sind. Die Chakren sind der Speicher unserer Gedanken und Gefühle über das Leben und unsere Einstellung dazu. Wenn wir eng gefasste Ideen über das Leben haben und unsere Existenz einengen, wird auch unser Energiefeld eng und schmal. In diesem Workshop soll aufgezeigt werden, was alles passieren kann, wenn wir anfangen unsere Energie zu ändern und Blockaden in den Chakren zu lösen.

Methodik:

- Körper- und Aura-Übungen
- Meditationen – drinnen und draußen
- Rituale gezielt ausarbeiten
- Gesprächsrunden/Informationen zu den Chakren

Anne-Marie Seekings ist psychologische Beraterin und Heilenergetik Coach.

Kostenbeitrag inkl. Tee, Kaffee und Wasser:

PSV Mitglieder 70 Euro, Nichtmitglieder 85 Euro

Emotionales Essen gegensteuern und Intuitives gesundes Essen lernen

Samstag, 28.03.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr, PSV Begegnungsstätte

Dieser Workshop spricht jeden an, der sein Kampf mit dem Essen aufgeben möchte und einen intuitiven, leichteren und gesunderen Umgang mit Essen lernen möchte. Alle Menschen, die untern „Emotionalem Essen“ leiden, haben eines gemeinsam: die permanente gedankliche Beschäftigung mit Nahrungsmitteln, Mahlzeiten und mit ihrem zunehmenden oder abnehmenden Gewicht. Sie finden keine Leichtigkeit und werden von besessenen Gedanken rund ums Essen und Ihr Aussehen geplagt. In diesem Workshop lernen wir, dass die ständige Auseinandersetzung mit dem Essen meist ganz andere tiefgründigen Ursachen hat und wir lernen, wie man sich von diesem Verhalten befreien kann.

Anne-Marie Seekings ist Expertin für das Thema Emotionales Essen, ehemalige Selbstbetroffene und psychologische Beraterin

Kostenbeitrag inkl. Tee, Kaffee und Wasser:

PSV Mitglieder 70 Euro, Nichtmitglieder 85 Euro



Anmeldung und Informationen

PSV Wengerohr, Zur Polizeischule 1, 54516 Wittlich, Tel. 06571/260500.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung mit Angabe des Workshops, der persönlichen Daten sowie Bankverbindung (die Gebühr wird per Bankeinzug eingezogen) an folgende Adresse:

Claudia Pütz, geschaeftsfuehrung@polizeisportverein.de.

Bitte an eigene Verpflegung denken.

Terminvorschau:

Weitere Infos erfolgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Retreat 2020 - Spiritualität meets Yoga: 24.01. – 26.01.2020

Lerne dein Inneres Kind kennen: 23.05.2020,
10.00 – 17.00 Uhr



Besuchen Sie uns auch auf Facebook
unter www.facebook.com/PSVWengerohr

Geschäftsstelle Polizei-Sportverein Wengerohr e.V.

Zur Polizeischule 1

54516 Wittlich

Tel.: 06571/260500

E-Mail: psv.wengerohr@t-online.de

Internet: www.polizeisportverein.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montags bis freitags: 09.00 - 13.00 Uhr

Dienstags und donnerstags: 16.00 - 19.00 Uhr

