

Seminarreihe Workshops 2019

PSV Wengerohr

Zu den Themen:

Einführung in die Chakren Lehre	23.2.2019
Achtsamkeitstag	30.3.2019
Lerne dein inneres Kind kennen	18.5.2019

Referentin:

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



Kreisverwaltung
Bernkastel
Wittlich



Gleichstellungsstelle



*In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten
des Landkreises Bernkastel-Wittlich, Gabriele Kretz*

Einführung in die Chakren Lehre am 23.02.2019

10.00 Uhr– 17.00 Uhr

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

Achtsamkeitstag am 30.03.2018

10.00 Uhr– 17.00 Uhr

Achtsamkeit ist eine lernbare Qualität des menschlichen Bewusstseins, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen. Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben. Das führt wiederum zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln. Wir lernen gemeinsam an diesem interaktiven Tag viel über Achtsamkeit und seine wissenschaftlich erwiesene Wirksamkeit. Du lernst, was es heißt dein Leben wirklich mit mehr Achtsamkeit zu gestalten und wie du die Praxis der Achtsamkeit in deinen Alltag besser einbauen kannst. Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.



Lerne dein Inneres Kind kennen am 18.05.2019

10.00 Uhr– 17.00 Uhr

Im Alltag agieren wir oft nicht als der Erwachsene, der wir sind. Vielmehr kommt sehr häufig unser inneres Kind, das einst tief verletzt wurde, zum Ausdruck. Durch Reflexion, Meditation, Gestalt- und Aufstellungsarbeit ist es möglich, Kontakt zu diesem inneren Kind aufzunehmen. In einem zweiten Schritt lernen wir unsere Talente und Ressourcen zu erkennen und wie wir das Erwachsenen-Ich stärken können. Zuletzt wenden wir alte Glaubensmuster in neue, positive und starke Visionen jede/n Teilnehmer/innen für die Zukunft um, um dadurch eine Heilung des Inneren Kindes zu bewirken. Ziel dieser Arbeit ist es, seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen, falsche oder dysfunktionale Glaubens- und Lebensmuster zu erkennen, Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent zu lösen sowie liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu bewirken. Der Weg zum inneren Kind und seinen vielen Anteilen ist eine sehr gute Methode der Selbstfindung.

Gebühren pro Tagesworkshop

PSV Mitglieder	75,00 Euro
Nichtmitglieder	95,00 Euro

Dieser Kostenbeitrag beinhaltet:

Getränke (Wasser, Kaffee, Tee) sowie ein kleiner Snack und ein Handout der Referentin.

Informationen:

PSV Wengerohr, Geschäftsführerin Claudia Pütz

Telefon: 06571/260500,

E-Mail: geschaeftsfuehrung@polizeisportverein.de



Anmeldung

*Schriftliche Anmeldungen nimmt die PSV
Geschäftsstelle ab sofort entgegen. Bitte mit Angabe der
persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefon, E-Mail)
sowie der Bankverbindung.*



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

