

KURS IN KOOPERATION MIT DEM FREIEN BILDUNGSWERK BOCHUM

Trägerverein und Anschrift:
Freies Bildungswerk e.V. Bochum
Oskar-Hoffmann-Straße 25
44789 Bochum
Telefon: 0234-67661
Mail: info@fbw-bochum.de

Geschäftsführung:
Frau Jolanthe Maria Herker

ANMELDUNG

Du kannst dich zum Kurs anmelden:

ÜBER DIE INTERNETSEITE
des *Freien Bildungswerks Bochum*:

[https://fbw-bochum.de/buchen/
?id=2444&kurs=23243](https://fbw-bochum.de/buchen/?id=2444&kurs=23243)

PER TELEFON
unter 0234-67661

Mo-Do 10-15 Uhr + Fr 10-13 Uhr

PER E-MAIL
info@fbw-bochum.de

KURSNUMMER 23243 A/B/C ODER D

SÄMTLICHE INFORMATIONEN ZUM KURS SOWIE
DEN ANMELDE-LINK FINDEST DU AUCH AUF
ZELLTANZ.DE

ÜBER MICH

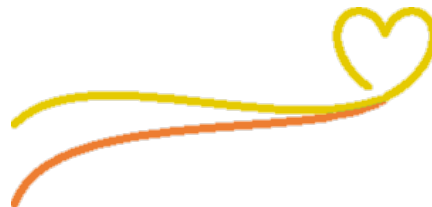


TAKETINA®
RHYTHMUSPÄDAGOGIK
HEARTMATH® COACHING
KLANGENERGETIK
KLANGTHERAPIE
NATURERFAHRUNGEN

KONTAKT

Martina Liesenhoff
Marl | Kreis Recklinghausen
02365 / 856 8303
info@zelltanz.de

www.zelltanz.de



LEBEN IN KRAFT & FREUDE



NEUE SOMMER- & HERBSTKURSE
2023

ZELLTANZ

mit

MARTINA LIESENHOFF

LEBEN IN KRAFT & FREUDE – ONLINE-COACHING-KURS

Bei jeder Begegnung, jedem Erlebnis unseres Lebens laufen in uns Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ab, die auch unser Verhalten beeinflussen. Im Stau, im verspäteten Zug, reagieren wir schnell mit Verärgerung, verspannen uns, hegen negative Gedanken.

Dabei ist die Palette der Möglichkeiten, anders zu reagieren und Kraft und Freude zu erhalten, vielfältig.

Um in diese Fülle zu gelangen, erforschst du in diesem Kurs deine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen in unterschiedlichen Alltagssituationen. Du lernst deine Kraftquellen kennen, diese gezielt einsetzen und für dich nutzen. Du kommst deinen Krafträubern auf die Spur und lernst dein Frühwarnsystem kennen. Darüber hinaus lernst du unterschiedliche Wirkweisen von Emotionen kennen (vitalisierend - erschöpfend, beruhigend - hemmend), und wie du dich innerhalb dieser „Emotionalen Landschaft“ orientieren und sie sinnvoll für dich anwenden kannst.

Angeleitete Atemübungen vertiefen den Prozess. Sie führen dich von der Erkenntnis zur Erfahrung der Selbstregulierung von Emotionen, und wie du positive Gefühle aussenden kannst.

KURSinHALTE (7 TERMINE)

1. Krafträuber
2. Kraftquellen
3. Emotionen und Emotionale Landschaft – Selbstregulierung von Emotionen
4. Harmonisierung des autonomen Nervensystems und Hormonsystems
5. Körperliche, Geistige und Spirituelle Landschaften
6. Strategien: Vorbereiten, Umschalten, Bewahren
7. Rückblick, Ausblick, Aktionsplan

- o Wissensvermittlung
- o Selbstreflexion und Austausch
- o Angeleitete Atemübungen
- o Vertiefende Übungen für Zuhause

WAS DICH KONKRET ERWARTET

- ✓ Wahrnehmungsübungen zu Körper, Gedanken, Emotionen
- ✓ Verhaltensbeobachtung
- ✓ Kennenlernen eigener Krafträuber
- ✓ Kennenlernen des individuellen Frühwarnsystems vor Stressoren
- ✓ Aufspüren und Nutzenlernen eigener Kraftquellen
- ✓ „Emotionale Landschaft“
- ✓ Selbstregulierung von Emotionen (Erkennen der Eigenverantwortung)
- ✓ Angeleitete Atemübungen (verschiedene HeartMath-Techniken, aufeinander aufbauend)
- ✓ Vertiefende Übungen für Zuhause
- ✓ 50-seitige Arbeitsmappe wird digital zur Verfügung gestellt

KURSZEITEN

Die Kurszeiten sind unter Berücksichtigung der TCM Organuhr gewählt.

Am Vormittag unterstützen uns Milz- und Herzenergie (Konzentrationshoch, Lebensfreude), am Nachmittag Blasen- und Nierenenergie (Langzeitgedächtnis, Geistiges Gleichgewicht).

KURS A

Mo 14.08.2023 bis Mo 25.09.2023
11:00 bis 12:30 Uhr

KURS B

Mi 16.08.2023 bis Mi 27.09.2023
16:30 bis 18:00 Uhr

KURS C

Mo 23.10.2023 bis Mo 04.12.2023
11:00 bis 12:30 Uhr

KURS D

Mi 18.10.2023 bis Mi 25.10.2023
16:30 bis 18:00 Uhr
sowie
Mi 08.11.2023 bis Mi 06.12.2023
16:30 bis 18:00 Uhr

Die vier angebotenen Kurse sind inhaltlich identisch. Jeder Kurs geht über insgesamt 7 Termine; pro Termin finden 2 Kursstunden à 45 Min. statt.

In den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

KURSGEBÜHR

je 126,00 EUR, inkl. digitalem Unterrichtsmaterial

DAUER

je 14 Kursstunden, 7 Termine

TEILNEHMERZAHL

max. 10-12

KURSNUMMER

23243 A/B/C oder D (FBW-Bochum)

Dieser **ONLINE-COACHING KURS** bietet dir die Möglichkeit, ganz bequem von Zuhause, in deinem geschützten Umfeld teilzunehmen.

SEI HERZLICH WILLKOMMEN IN

DIESEM KURS FÜR MEHR

LEBENDIGKEIT, KRAFT & FREUDE