

Seminarkatalog 2012/nächste Termine			
Datum	Thema	Trainer/Coach	Kosten
14.04.2012	Entspannungsseminar...autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	180,00 Euro
15.04.2012	Tag 2: autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	
05.05.2012	Entspannungsseminar...autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	180,00 Euro
06.05.2012	Tag 2: autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	
23.06.2012	Mutterseminar-endlich Mutter-alles ist anders!	Melanie Döring	200,00 Euro
24.06.2012	Tag 2. Mutterseminar	Melanie Döring	200,00 Euro
14.07.2012	Persönlichkeit entwickeln	Melanie Döring	250,00 Euro
15.07.2012	Tag 2: Persönlichkeit entwickeln	Melanie Döring	250,00 Euro
15.09.2012	Persönlichkeit entwickeln	Melanie Döring	250,00 Euro
16.09.2012	Tag 2: Persönlichkeit entwickeln	Melanie Döring	250,00 Euro
13.10.2012	Entspannungsseminar...autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	180,00 Euro
14.10.2012	Tag 2: autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	
03.11.2012	Mutterseminar-endlich Mutter-alles ist anders!	Melanie Döring	200,00 Euro
04.11.2012	Tag 2. Mutterseminar	Melanie Döring	200,00 Euro
15.12.2012	Entspannungsseminar...autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	180,00 Euro
16.12.2012	Tag 2: autogenes Training & Coaching	Melanie Döring	
Veranstaltungsort: Büro Winterhuder Weg 138, 22085 Hamburg			

Praxis für Psychotherapie
Melanie Döring
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Coaching *✓ for you*

Coaching-Training-Beratung

2 Tage Entspannungsseminar/autogenes Training und Coaching

Uhrzeit

Kosten

Motto:" Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!"

09.30-17.00 h

180,00 Euro

Inhalt:

09.30-15.30 h

Der Alltag ist mehr und mehr von Terminen und Stress belastet.

Work-Life-Balance zu finden und auch zu halten steht mehr und mehr auf der Tagesordnung, weil wir mit den unterschiedlichsten Anforderungen konfrontiert werden.

Unsere eigenen Prägungen und Muster halten uns in der Spirale des Stresses fest!

Sie wollen sich entspannen? Zeit für sich? Zur Ruhe kommen?

Sie wollen entdecken welche Muster und Prägungen Sie daran hinder entspannt durchs Leben zu gehen?

Sie möchten das autogene Training als Entspannungstechnik kennen lernen und dieses erlernen, um sich im Alltag gelassener zu bewegen?

Dann sind Sie hier richtig!

Inhaltlicher Ablauf des Workshops:

Tag 1:

1. Stress-was ist das?
2. Welche negativen Glaubenssätze prägen unseren Alltag-lassen uns nicht zur Ruhe kommen.
3. autogenes Training - Einführung und erste Übungen
4. Erlernen des autogenen Trainings, so dass Sie dieses anschließend selbständig durchführen können
5. Abschluss Hypnose, um das Erlernte und die Gelassenheit/Ruhe im Unterbewusstsein zu verankern.

Tag 2:

1. Entspannungsübung zum Start in den Tag
2. Vertiefung und weitere Übung autogenes Training
3. Positive Glaubenssätze und Suggestionen mit dem autogenen Training verbinden
4. Abschluss Hypnose, für mehr innere Ruhe und Selbstvertrauen

Gönnen Sie sich ein Wochenende für sich, Ihre innere Ruhe, Ihr inneres Gleichgewicht!

Teilnehmerzahl : max. 6 Personen

2 Tage Mutterseminar

Uhrzeit

Kosten

Endlich Mutter-alles ist anders-was uns bewegt und was uns prägt!

09.30-17.00 h

200,00 Euro

Inhalt:

09.30-15.30 h

Sie sind gerade Mutter geworden und spüren, dass es sie mehr bewegt als sie dachten?
Sie merken, dass da alte Dinge in Ihnen hoch kommen, die Sie beschäftigen- Ihr Handeln bestimmen?

Sie sind dabei Ihre Rolle zu finden, auf der Suche nach einer neuen Balance, nach Ihren eigenen Mutterdasein?

Sie spüren, dass auch Ihre Partnerschaft aufgerüttelt wird... ihn beschäftigen Dinge, ebenso wie Sie?
Sie haben Probleme mit Ihrem Kind oder mit dem neuen Leben als Mutter?

Schaffen Sie Bewusstsein für die unbewussten Dinge in Ihrem Mutterdasein.

Inhaltlicher Ablauf des Workshops:

Tag 1:

1. Was passiert bei der Geburt? Wie spielt auf einmal unsere eigene Kindheit eine Rolle?

2. Welche Glaubenssätze, Rollenbilder prägen unser Unterbewusstsein und wie wirkt sich dieses auf Ihr Kind Ihre Erziehung aus?

3. Welche Ängste, Befürchtungen und Emotionen spielen eine Rolle?

4. wie wirkt sich die neue Lebenssituation auf Ihre Partnerschaft aus?

5. Von welchen Glaubenssätzen werden sie unbewusst geleitet und welche würden Sie gerne ablegen?

6. Abschluss mit einer integrierenden Entspannungseinheit

Tag 2:

1. Partner und Kinder als Spiegel unserer Selbst nutzen!

2. Welches Selbstbild von mir als Mutter / Partnerin möchte ich haben und in meinen Alltag integrieren.

3. Wie kann ich alte Muster loslassen und neue verinnerlichen und leben?

4. Abschluss Entspannungseinheit

Schaffen Sie Bewusstsein für sich- Ihr Kind- Ihren Partner! Es lohnt sich! Kann retten oder vorbeugen!

Teilnehmerzahl : max. 7 Personen

Persönlichkeit entwickeln An meinen eigenen Themen wachsen!	Uhrzeit 09.30-17.00 h	Kosten 250,00 Euro
<p><u>Inhalt:</u> Persönliches Wachstum ist immer auch eine Reise zu sich selbst. Leben heißt wachsen! Wo stehe ich, was macht mich aus? Welche Themen beschäftigen mich schon eine Weile und wie kann ich diese weiterentwickeln, ob privat oder beruflich. Entdecken Sie sich selbst. Ihre Glaubenssätze, Ihre Prägungen. Und entscheiden Sie was Sie davon gern weiterentwickeln möchten. Was tut Ihnen gut und was könnten Sie endlich einmal ablegen? Sie lernen sich selbst kennen und Methoden, die Sie unterstützen Veränderung einzuleiten...umzusetzen.</p> <p><u>Inhaltlicher Ablauf des Workshops:</u></p> <p><u>Tag 1:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meine Persönlichkeit-was macht mich aus. 2. Was uns prägt und was uns leitet. 3. Lebensbereiche-Werte-Ziele 4. Veränderung ermöglichen-Ziele erreichen <p><u>Tag 2:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ablegen alter Glaubenssätze, neue etablieren, neue Wege gehen 2. Neues im Alltag leben 3. ein Verständnis für Balance-Balance in den Alltag bringen. <p>Sich kennen lernen-bewusst wahrnehmen-verändern-wachsen! Zielorientiert! Sie bestimmen das Ziel! Teilnehmerzahl : max. 7 Personen</p>	09.30-17.00 h	