



# **Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde**

**Kim Saskia Heckens**  
· HEILPRAKTIKERIN ·

## **Anmeldung**

### **Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung**

#### **Ein 12-Schritte-Programm zu innerer Ruhe, Gesundheit & Zufriedenheit**

- *Resilienz-Training*
- *Burn-Out (-Prävention & Wege aus dem Burnout)*
- *Streß-Folgeerkrankungen*

Was "brauchen" wir wirklich, um gesund und glücklich zu sein? Was hilft uns wirklich Krisen zu bewältigen und gesund aus diesen heraus zu gehen?

"Resilienz" bezeichnet unsere innere, psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit Krisen zu bewältigen.

Stehen uns in konfliktbeladenen, schwierigen Situationen persönliche und soziale Ressourcen zur Verfügung, dann können wir Krisen als Potential und Anlass zu persönlichen Entwicklung nutzen.

Resilienz ist keine feste Konstante in unserem Leben. Eine erworbene Resilienz kann durch Streß, anhaltende schwierige Lebenssituationen oder Traumatisierung erschöpft werden. Ebenso kann Widerstandskraft und die Fähigkeit mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen umzugehen, sogar bis ins hohe Alter, nachgeholt und entwickelt werden.

Idealerweise wird Resilienz durch "glückliche" Umstände und liebevolle Beziehungen in der Kindheit entwickelt. Waren die Umstände allerdings weniger glücklich oder waren wir belastenden Situationen ausgesetzt, hat dies Folgen, teilweise bis ins Erwachsenenalter. Dies kann sich durch Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Ängste, Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich (Kollegen, Freunde, Partner, Kinder...) oder Konfliktvermeidung ausdrücken. Dies wiederum führt dazu, dass es uns umso schwerer fällt Kompetenzen für das Durchstehen von Krisen zu entwickeln und an diesen zu wachsen. Wir bleiben in konfliktbelasteten Lebenssituationen "hängen", brennen aus oder werden krank.

Ganzheitliche Streßbewältigung schließt Körper, Geist & Seele ein, so dass wir ein gesundes, selbstverantwortliches und zufriedenes Leben führen können.

#### **Seminarzeiten – Beginn 27. September 2017**

12 Termine je 1,5 Stunden von 18 - 19.30 h

#### **Kosten**

12 Termine zu je 25 € pro Termin / 300 € Gesamt

#### **Seminarort**

25712 Hochdonn

#### **Ansprechpartner**

Kim Saskia Heckens

Alte Dorfstr. 11, 25712 Hochdonn

Telefon 0 48 25 / 90 16 100

E-Mail [info@naturheilpraxis-heckens.de](mailto:info@naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

**Kim Saskia Heckens**

· HEILPRAKTIKERIN ·

## Anmeldung

### Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

- Datum**  27. September 2017
- Seminarzeiten**  etwa 7-14-tägig von 18 – 19.30 h (12 Termine fortlaufend)
- Ort** Hochdonn
- Gebühr**  12 x Abendseminar 25 € / Gesamt 300 €

**Name** \_\_\_\_\_

**Straße** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort** \_\_\_\_\_

**Telefon/ Mobil** \_\_\_\_\_

**E-Mail** \_\_\_\_\_

**Geb.-Datum** \_\_\_\_\_

**Beruf** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

#### Teilnahmebedingungen

Anmeldung bitte schriftlich an oben stehende Adresse bis spätestens 4 Wochen im Voraus. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

Die Anmeldung ist erst verbindlich bei Bestätigung durch die Seminarleitung. Etwa 7 Tage vor dem Seminar erhalten Sie eine

Anmeldebestätigung, in der nähere Information zum Seminarablauf und eine Anfahrtsskizze beigefügt sind.

Sie können Ihre Teilnahme bis 4 Wochen vor Beginn ohne Kosten absagen. Bei Rücktritt bis weniger als 4 Wochen vor dem Seminar

wird eine Rücktrittgebühr in Höhe von 100 % des Rechnungsendbetrages einbehalten.

Wir behalten uns das Recht vor, aus zwingenden Gründen, z.B. Krankheit des Referenten, das Seminar ohne Fristeinholung abzusagen.

Die Teilnehmer werden in einem solchen Fall umgehend benachrichtigt und geleistete Zahlungen unverzüglich zurückerstattet.

Weiterführende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Haftung: Das Seminar dient der Selbsterfahrung und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt in keiner Weise notwendige ärztliche oder andere therapeutische Hilfe. Jeder Teilnehmer ist während des Seminars für das, was er tut, bekommt, gibt und erfährt, selbst verantwortlich.

**Unterschrift** \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.