



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

## Bildungsfreistellungsveranstaltung / Bildungsurlaub

## Selbstregulation – Die heilsame Kraft aus unserer Mitte

*Als Bildungsfreistellungsveranstaltung / Bildungsurlaub in SH, Berlin, Brandenburg, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz & Saarland anerkannt*

Die in uns natürlich angelegte Fähigkeit zur Selbstregulation ergibt sich aus dem Zusammenspiel aus Denken, Fühlen & Handeln. Leicht kann es passieren, dass dieses Zusammenspiel irritiert ist durch frühkindliche Prägung, Stress oder belastende Lebensereignisse. Indem wir ein Verständnis für das Zusammenwirken und gegenseitige Beeinflussen dieser 3 Ebenen entwickeln, können wir durch einfache, aber effektive Übungen unsere Selbstregulation fördern und entwickeln.

Selbstwahrnehmung ist eine wesentliche Voraussetzung für unsere Resilienzfähigkeit. Wir können in manchen Lebenssituationen nicht beeinflussen, welchem Stress und welchen Herausforderungen wir begegnen, wohl aber haben wir Einfluss darauf, wie wir damit in Resonanz gehen bzw. wie wir darauf reagieren.

Dieser Workshop zeigt neue Wege auf, um unsere Wechselwirkung und Kommunikation von Kopf, Herz und Bauch wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Um dies zu ermöglichen lernen die Teilnehmer die Funktionsweise des Nervensystems kennen und es werden selbstwirksame Techniken und Übungen vermittelt, die eine kreative und anhaltende Selbstregulationsfähigkeit ermöglichen.

Bei mir selbst zu erkennen, wo ich mich mit mir zum gegenwärtigen Moment befinde und was ich brauche, um wieder in Kontakt mit mir, meinen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen, ist entscheidend dafür, wie ich mit den individuellen Stressfaktoren meines Lebens umgehen kann.

Eine gute Selbstregulation ermöglicht uns schrittweise und nachhaltig Belastungssituationen zu erkennen und zu überwinden, um (wieder) Selbstverantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen.

*In der heutigen stressbelasteten Zeit werden private Konflikte häufig mit in das Berufsleben übertragen. Ebenso ist es vielen Menschen nicht mehr möglich nach der Arbeit abzuschalten und im Privatleben ausreichend zu regenerieren. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer aller Berufsgruppen, die lernen möchten besser und effektiver mit Belastungssituationen in Beruf & Alltag umzugehen.*

Die Teilnahme ist auf 12 Personen begrenzt.

## Seminarzeiten

10. - 12. Mai 2021 (Mo-Mi)

01. - 03. Dezember 2021 (Mi-Fr)

## Veranstaltungsort

„Lebensraum“, Österstraße 39 25704 Meldorf

## Ansprechpartner

Kim Saskia Heckens, Österstr. 39 - 25704 Meldorf

Telefon 0 48 32 / 978 80 80

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



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

## Bildungsfreistellungsveranstaltung / Bildungsurlaub

## Selbstregulation – Die heilsame Kraft aus unserer Mitte

<b>Datum</b>	<input type="checkbox"/>	<b>10. – 12. Mai 2021 (Mo-Mi)</b>	
	<input type="checkbox"/>	<b>01. – 03. Dezember 2021 (mi-Fr)</b>	
<b>Seminarzeiten</b>		<b>Tag 1 – 3 jeweils 10 – 18 h</b>	
<b>Ort</b>		<b>„Lebensraum“ 25704 Meldorf</b>	
<b>Gebühr</b>	<b>Anmeldung</b>	bis 8 Wochen im Voraus	290 €
		bis 4 Wochen im Voraus	320 €

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

**Straße, Plz, Ort** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

### Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise

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 14 Tage vor dem Seminar erhalten Sie nähere Information zum Seminarablauf. 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 Fristeinhaltung 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.

Datenschutz: Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung der Fortbildungs- und Weiterbildungsmaßnahme verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen.

Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer\_in mit der Be- und Verarbeitung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden.

Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

**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.