



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 –

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

Beginn am Dienstag, 19. Februar 2019

Termine

19. Februar, 26. Februar, 05. März, 26. März, 02. April, 23. April, 30. April, 14. Mai, 21. Mai, 11. Juni, 18. Juni & 25. Juni 2019

Seminarort

„Lebensraum“ in 25704 Meldorf

Ansprechpartner

Kim Saskia Heckens

Österstraße 39 in 25704 Meldorf

E-Mail info@naturheilpraxis-heckens.de



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens

· HEILPRAKTIKERIN ·

Anmeldung

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

- Datum** **Beginn 19. Februar 2019**
- Seminarzeiten** **12 Termine jeweils Dienstag von 18 – 19.30 h**
- Ort** **„Lebensraum“ in 25704 Meldorf**
- Gebühr** **12 x Resilienztraining 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.

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 des Trainings 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.

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.