



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

Resilienz-Online -Seminar

## „Wendepunkte“ – Tiefpunkte in der Krise nutzen

„Wenn die Nacht am tiefsten ist, ist der Tag am nächsten“ (Rio Reiser)

*Resilienz bedeutet nicht, dass ich keine Probleme oder Krisen mehr in meinem Leben habe – Resilienz bedeutet viel mehr, dass ich immer besser darin werde, mit den großen Gefühlen in herausfordernden Zeiten leichter umgehen zu können.*

"Wendepunkte" sind die entscheidenden Punkte in einer Krise, um deinem Leben eine neue Richtung zu geben. Es sind die Momente, in denen wir uns auf das Wesentliche in unserem Leben konzentrieren sollten. Wie wir aus einer Krise herausgehen, entscheidet sich an unserer Fähigkeit in diesem wichtigen Moment innezuhalten und zu reflektieren, um sich neu zu orientieren und zu positionieren.

Veränderungsphasen im Leben gehen mit Höhen und Tiefen einher. Ob und wie wir die „Wendepunkte“ in Krisen erkennen und bewältigen können, ist entscheidend dafür, dass wir die Krise für uns nutzen können. Das ermöglicht uns, der Veränderung zuzustimmen, neue Wege zu erkennen und über uns hinaus zu wachsen.

Die aktuelle Situation und das Anhalten der Krise geht mit immer wieder neuen, teilweise widersprüchlichen Aussagen und Informationsübermittlung durch Medien und Politik einher. Sich ständig verändernde Maßnahmen und Regelungen sind für unsere Psyche eine riesengroße Herausforderung. Hinzu kommt, dass diese Herausforderung manchmal schwer greifbar ist, weil subtile Einflussfaktoren eine große Rolle spielen. Damit einhergehende und notwendige Anpassungsvorgänge sind zehrend und erschöpfend. Viele Menschen sind dadurch verunsichert, entwickeln Ängste, fühlen sich bedroht, werden frustriert und schließlich resigniert.

Dieses Online-Angebot unterstützt dich darin, deine „Wendepunkte“ in der Krise nicht zu verpassen, deine Ängste zu erkennen und diesen zu begegnen. Es werden neue Wege für dich aufgezeigt, damit du gestärkt aus dieser Krise heraus gehen kannst.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer reduziert

**Seminarzeiten - 3 Termine je 3,5 Stunden**

**Gruppe I - Mittwoch von 9 – 12.30 h**

19. Januar, 26. Januar & 02. Februar 2022

**Gruppe II – Dienstag von 16 –19.30 h**

01. Februar, 08. Februar & 15. Februar 2022

**Seminarort**

**Online** (via „zoom“- Voraussetzung für die Teilnahme)

**Ansprechpartner**

Kim Saskia Heckens

Österstraße 39 in 25704 Meldorf

Tel: 04832 – 978 80 80

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

Home [www.naturheilpraxis-heckens.de](http://www.naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

## „Wendepunkte“ – Tiefpunkte in der Krise nutzen

- Datum**
- Gruppe I - Beginn Mittwoch, 19. Januar 2022
  - Gruppe II - Beginn Dienstag, 01. Februar 2022

**Seminarzeiten:**

Gruppe I – Mittwoch von 9 – 12.30 h  
Gruppe II – Dienstag von 16 – 19.30 h

**Ort** Online (via „zoom“- Voraussetzung für Teilnahme)

**Gebühr**  **Gesamt 150 €** (je Termin 50 €)  
Gesamtsumme zahlbar bei Rechnungsstellung

**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 bis spätestens 1 Woche 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 beigefügt sind.

Sie können Ihre Teilnahme bis 1 Woche vor Beginn ohne Kosten absagen. Bei Rücktritt bis weniger als 1 Woche vor dem Seminar wird eine Rücktrittsgebühr 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 ein Ersatztermin angeboten. Weiterführende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

**Datenschutz:** Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung verwendet z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen. Durch die Anmeldung erklärt sich der/die TeilnehmerIn 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 erfolgen.

Es ist während der gesamten Veranstaltungszeit untersagt Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen zu machen oder ausgehändigtes Material an Dritte weiter zu geben oder online zu veröffentlichen.

**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.