

## Kosten:

Preis pro Workshop 15 €

Preis für 2 Workshops 25 €

Preis für 3 Workshops 45 €

Preis für 4 Workshops 50 €

Inkl. Getränke, Gebäck und Obst

## Anmeldung:

**verbindliche Anmeldung bis zum 25.01.2023 an:**

[inge.herrig@netcologne.de](mailto:inge.herrig@netcologne.de)

Die Anmeldebestätigung, sowie die Bankverbindung für die Teilnehmergebühr erhalten Sie sobald Sie sich per E-Mail angemeldet haben.



## Seminarort:

**Hürther Beratungshaus**

**Esser Straße 30a**

**50354 Hürth-Efferen**



## Wir sind:



### Inge Herrig

Gestalttherapeutin, Coach,  
Achtsamkeitslehrerin - MBSR, MSC MCP.

In eigener Praxis in den Bereichen psychologische Beratung, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienztraining und Achtsamkeitskurse (MBSR, MSC und MCP) seit 2007 tätig.

0173 26 28 988

[info@ingeherrig.de](mailto:info@ingeherrig.de)

[www.ingeherrig.de](http://www.ingeherrig.de)



### Angelika Biert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ausbildungen in Hypnose, Entspannungsverfahren, Resilienztraining, Familienstellen, Gesprächsführung und Seminarleitung .

Seit 2005 als Therapeutin in eigener Praxis und als Kurs- und Seminarleiterin in Bildungseinrichtungen tätig.

[angelika-biert@freenet.de](mailto:angelika-biert@freenet.de)

0179/5020734

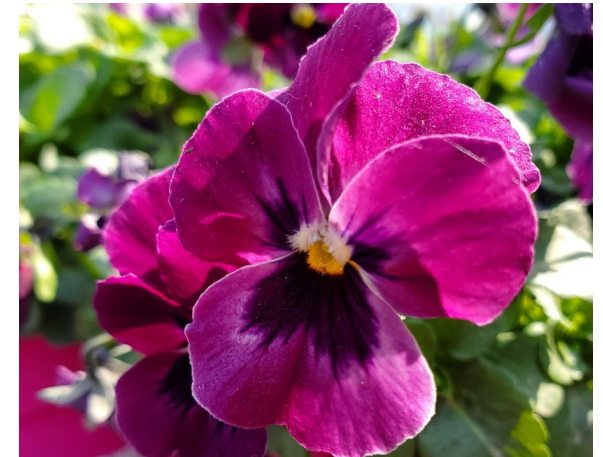
[www.angelika-biert.de](http://www.angelika-biert.de)

# „Gesundheitstag“

**29. Januar 2023**

**von 10:00h bis 17:00h**

**im Hürther Beratungshaus**



Wir bieten Ihnen an diesem Tag die Möglichkeit an unterschiedlichen Workshops zu den Themen:.

**Entspannung  
Achtsamkeit  
Selbstfürsorge**

teilzunehmen.

*Wir freuen uns auf Sie!*

## Programm

10:00h - ankommen

10.15h - WS 1 - Achtsamkeit - I. Herrig

10:15h - WS 2 - Tiefenentspannung - A. Biert

11:15h - Pause

11:30h - WS 3 Weniger Stress im Elternsein - I. Herrig

11:30h - WS 4 Entspannt im Alltag - A. Biert

12.30h - Pause

13:30h - WS 1 - Achtsamkeit - I. Herrig

13:30h - WS 2 - Tiefenentspannung - A. Biert

14:30h - Pause

14:45h - WS 3 achtsame Elternschaft - I. Herrig

14:45h - WS 4 Entspannt im Alltag - A. Biert

15:45h - Ausklang - Raum für Gespräche

17:00h - Ende



### WS 1 Achtsamkeit und Mitgefühl - Mut zur Muße

Die Fähigkeit innezuhalten und die eigene Verfassung zu spüren bilden die Grundlage für ein sinnerfülltes Leben. Mit einem Impuls zum Thema Glück und Gelassenheit, kurzen Meditationsübungen, Mini-Einheiten, die im Alltag anzuwenden sind gebe ich Ihnen einen Ausblick was Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Effekte in unserem herausfordernden Alltag haben können.

**Inge Herrig**



### WS 2 Tiefenentspannung

#### Anti-Stress-Hypnose

Hypnose ist eine Tiefenentspannung, ein vorübergehender Zustand zwischen Schlafen und Wachen, das Bewusstsein wird dabei nicht ausgeblendet. In Hypnose wird die Aufmerksamkeit auf die Körperentspannung und innere Vorgänge gerichtet, somit ist ein leichter Zugang zu den Botschaften der Seele möglich. In der Anti-Stress-Hypnosesitzung werden Sie mental zu Ihrem „Lieblingsort“ (innerer Ruhe- und Kraftort) sowie mit positiven Anti-Stress-Suggestionen in die Tiefenentspannung geführt. In diesem hypnotischen Zustand, auch Trance genannt, können Sie tief entspannen und wieder Kraft schöpfen. Eine Hypnosesitzung ist eine Auszeit vom Alltagsstress, sie ist wie eine Ruheinsel, wo sich Körper, Geist und Seele erholen können.

**Angelika Biert**

### WS 3 Weniger Stress im Elternsein

In der Workshopeinheit üben wir mit den Herausforderungen im Elternsein umzugehen. Die drei Regulationssysteme lernen wir kennen, kreative Übungen und Austausch werden angeboten.

Durch die Kultivierung von Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit unterstützen wir uns und unsere Kindern und finden praktische Wege zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Familienalltag. Mit einem Perspektivwechsel auf die aktuellen Lebensumstände schaffen wir es, den Blick zu weiten und uns auf das wirklich Wichtige zu fokussieren – auf das, was für uns als Eltern und für unsere Kinder von ganzem Herzen zählt.

**Inge Herrig**



### WS 4 Entspannt im Alltag:

#### Progressive Muskelentspannung (PME) u.

#### Autogenes Training (AT) zur Stressbewältigung

Beide beliebten Entspannungsmethoden sind leicht zu erlernen und sehr gut bei Stress im Alltag anzuwenden. Die PME ist gut geeignet für unruhige u. aktive Menschen. Durch die Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen entsteht eine körperliche und seelische Entspannung. Das AT ist ein mentales Entspannungstraining, bei dem durch Autosuggestion eine körperliche und geistige Entspannung hervorgerufen wird. Beide Techniken verbessern das Körpergefühl, die Gefühlswahrnehmung und stärken das Immunsystem, die Leistungsfähigkeit, Konzentration u. die Kreativität. Die Methoden lassen sich hervorragend kombinieren.

**Angelika Biert**