

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 18.09.2023 an:

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
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
0179/5020734
www.angelika-biert.de

„Gesundheitstag“

24. September 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 u. Selbstmitgefühl - I. Herrig

10:15h - WS 2 - Gesunder Schlaf - A. Biert

11:15h - Pause

11:30h - WS 3 - Achtsamkeit in der Arbeitswelt - I. Herrig

11:30h - WS 4 - Stopp dem Gedankenkarussell - A. Biert

12.30h - Pause

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

13:30h - WS 2 - Gesunder Schlaf - A. Biert

14:30h - Pause

14:45h - WS 3 - Achtsamkeit in der Arbeitswelt - I. Herrig

14:45h - WS 4 - Stopp dem Gedankenkarussell - 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 Gesunder Schlaf mit Tiefenentspannung/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 Hypnosesitzung werden Sie mental zu Ihrem „**Lieblingsort**“ (innerer Ruhe- und Kraftort) sowie mit **positiven schlaffördernden Suggestionen** in die Tiefenentspannung geführt. In diesem hypnotischen Zustand, auch Trance genannt, können Sie tief entspannen, besser ein- und durchschlafen und somit wieder Kraft und Energie für den Alltag schöpfen..

Angelika Biert

WS 3 Achtsamkeit in der Arbeitswelt

Achtsamkeit in den Arbeitstag zu integrieren lässt uns gelassener mit Stress umgehen und bietet Schutz vor Erschöpfung und Überlastung.

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen tragen dazu bei gelassener mit Konflikten umzugehen und die allgemeine Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu steigern. In diesem Workshop stelle ich Ihnen effektive Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag vor.

Inge Herrig



WS 4 Stopp dem Gedankenkarussell mit Progressiver Muskelentspannung (PME)

Die PME ist gut geeignet für sehr unruhige Menschen, die viele Gedanken im Kopf haben und durch das „Kopfkino“ Insbesondere nachts nicht zur Ruhe kommen. Die PME ist leicht zu lernen und gut in den Alltag zu integrieren. Durch An- und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen entsteht eine körperliche und seelische Entspannung. Durch das „aktive Tun“ wird der Kopf frei und verbessert somit den Schlaf. Die PME fördert außerdem die Körper- und Gefühls-wahrnehmung und stärkt das Immunsystem. Konzentration, Leistungsbereitschaft und Kreativität nehmen wieder zu.

Angelika Biert