

Herbstprogramm 2018

Seminare



FIT FOR LOVE

27.10/ 28.10.2018

Beziehungspflege im Alltag

Paarseminar

Beginn	27.10.2018	10.00h – 19.00h
Ende	28.10.2018	09.00h – 15.30h
Kosten:	150 Euro pro Person	
Frühbucher:	125 Euro pro Person (bis 28.9.18)	
Ort:	Heilkundezentrum Waibl Seminarraum Klang	

Mit dem Auto gehen wir selbstverständlich regelmäßig zum TÜV - aber wie ist das mit unserer Beziehung? Wie wäre es, diese einmal einer liebevollen Untersuchung zu unterziehen? Herausfinden, wo die Stärken der Beziehung liegen und was beiden leicht erscheint, und in einer entspannten Umgebung auch mal dort hinzuschauen, wo es gerade schwer oder mühsam geworden ist?

Im Alltag kommen Gespräche von Paaren oft zu kurz. Oder wir stoßen auf unangenehme Gesprächsroutinen, die wir nicht einfach verändern können. An diesem Wochenende entsteht Raum, auch einmal kreativ darüber nachzudenken, wie Paargespräche besser funktionieren, und wie wir zu wirklich neuen Lösungen abseits der ausgetretenen Pfade kommen.

Wenn ich mir wünschen dürfte, was ich wollen würde? Was wäre das für eine Welt?

Wenn ich die Bedürfnisse des anderen anerkennen könnte, ohne mich auch gleich dafür zuständig zu fühlen? Vielen Paaren gelingt es in Muße und im Umfeld eines Workshops

viel leichter, über diese Themen ins Gespräch zu kommen und alte Verhärtungen aufzubrechen.

Seminarleitung - wer wir sind, und wie wir arbeiten:

Wir sind beide Familientherapeuten, arbeiten aber in völlig unterschiedlichen Feldern:



Martin Hagen

ist Gesellschafter und Geschäftsführer einer Unternehmensberatung, die sich auf die Begleitung von Führungskräften in Veränderungen spezialisiert hat.

Carmen Heilmann - Hagen

seit 20 Jahren in eigener Praxis in 86925 Fuchstal

Erfahren in der Begleitung von Einzelnen, Paaren und Familien in Konflikt- und Krisensituationen.

Seit September 2017 Kooperationspartnerin des Heilkundezentrums Waibl Landsberg.

Seit fast 30 Jahren sind wir gemeinsam auf dem Weg, stolze Eltern einer erwachsenen Tochter, und sehr entschieden, immer wieder die Lebendigkeit der eigenen Beziehung zu entdecken.

Wir sind nicht perfekt, so wenig wie die Menschen, mit denen wir arbeiten. Aber wir verfolgen eine gemeinsame Vision, die wir gerne mit Ihnen teilen.



Wohlbefinden beginnt im Kopf 09.10 – 04.12.2018 **Gehirnpotential nutzen** **Übungsseminar**

Beginn	09.10.2018 Modul I
Ende	04.12.2018 Modul VII
Kosten	220 Euro
Frühbucher	200 Euro (bis 07.09.2018)
Ort:	Heilkundezentrum Waibl Seminarraum Klang

09.10.2018 / 16.10.2018 / 23.10.2018 / 06.11.2018 / 20.11.2018 / 27.11.2018/04.12.2018

Gruppe I Dienstag, 10.00h - 12:00h

Gruppe II Dienstag, 19.00h - 21.00h

Überwinden Sie alte, ungesunde Denk- und Verhaltensprogramme!

Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung lassen Sie verstehen, welchen Einfluss Sie selbst durch Bewusstheit, Willenskraft, Achtsamkeit, Focus und Übung auf Ihr Leben und Ihre Gesundheit nehmen. In der geschützten Atmosphäre einer kleinen Gruppe wird es möglich, negativen inneren Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Dies ermöglicht Distanz, sie sind nicht mehr unbewusst von diesen alten Überzeugungen gesteuert. Sie können für sich die Entscheidung treffen, alte, ungesunde Einstellungen in Frage zu stellen und bewusst zu verändern.

Praktische und meditative Übungen unterstützen Geist und Körper, sich von emotionalen Altlasten zu lösen. Sie werden angeregt, einen neuen Focus darauf zu richten, was Sie belebt, begeistert und mit Zufriedenheit erfüllt.



Seminarleitung

Carmen Heilmann – Hagen

Praxis für systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie (DGSF)
Seit September 2017 Kooperationspartnerin des Heilkundezentrums Waibl Landsberg.



Stress lass nach!

18.09.2018

Informationsabend

Beginn	19.00h
Ende	20.30h
Kosten	kostenlos
Ort	Heilkundezentrum Waibl
Referentin	Carmen Heilmann-Hagen

Wie können wir die natürlichen Fähigkeiten unseres Gehirns nutzen, um angemessener auf Stress reagieren zu können?

Ein Informationsabend zum Übungsseminar „Wohlbefinden beginnt im Kopf“



Familienstellen

09./ 10.11 2018

Weekendseminar

Freitag, 09.10.2018 17.00h – 21.00h
 Samstag, 10.10.2018 09.00h – 18.00h

Kosten: Aufsteller 180 Euro
 Stellvertreter 100 Euro

Ort: Stettenstr. 12, 86150 Augsburg
 Hauserconsulting

Die Familienaufstellung bietet die Möglichkeit, Verstrickungen zu lösen, die sich in Familien gebildet haben – oft auch über Generationen hinweg. Das ermöglicht es, uns unserem jetzigen Leben offener und freier zuwenden zu können und den Blick auf die Gegenwart und Zukunft zu richten.

Seminarleitung

Carmen Heilmann – Hagen
 Angelika Hauser

(Familientherapeutin)
 (Diplom – Psychologin)

Meditationsangebote



Das Gute stärken

13.09./ 27.09.2018

Meditationsabend

Wir Menschen überleben und konnten uns weiterentwickeln, weil wir im Laufe der Evolution die Stressmechanismen Flucht, Kampf und Totstellen verinnerlicht haben. Unser Gehirn ist daher auch heute noch im Hintergrund oft damit beschäftigt, die Umgebung „abzuscannen“ auf mögliche Bedrohungen.

Es vermutet mögliche Gefahren schneller als Sicherheit, es erinnert sich besser an negative Erlebnisse als an positive. Negative Gedanken verursachen Stress im Körper, wir können die Folgen deutlich spüren: Unruhe, Angst, Sorgen, Kopfschmerzen, erhöhter Pulsschlag...

Das Gute stärken... in der geführten Meditation richten wir die Wahrnehmung bewusst auf das Erfreuliche in unserem Leben. Wir nähren positive Emotionen der Dankbarkeit und Freude und ermöglichen unserem Körper im Hier und Jetzt Entspannung und Stärkung.

Donnerstag 13.09.2018

10.00h – 11.00h

Kosten: 8 Euro

Donnerstag 27.09.2018

18.00h – 19.00h

Kosten: 8 Euro

Therapeutin:

Carmen Heilmann-Hagen

Ort:

Heilkundezentrum Waibl Meditationsraum



Mit dem Herz verbunden sein 11.10/ 25.10.2018 *Meditationsabend*

Das gute Zusammenspiel zwischen Anspannung und Entspannung ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Wenn wir im Dauerstress unsere Energiereserven aufbrauchen, dann führt dies zwangsläufig zur körperlichen Erschöpfung und Erkrankungen, weil keine Erholungsphasen mehr stattfinden. Auch unser Herz gerät dadurch in Ungleichgewicht!

Mit dem Herzen verbunden sein... über die Wahrnehmung unseres Herzens, über eine bewusste Atmung und die Erzeugung positiver Emotionen können wir sofort regulierend auf unser emotionales Kopfgehirn und den gesamten Körper wohltuend einwirken.

Donnerstag 11.10.2018

10.00h – 11.00h

Kosten: 8 Euro

Donnerstag 25.10.2018

18.00h – 19.00h

Kosten: 8 Euro

Therapeutin:

Carmen Heilmann-Hagen

Ort:

Heilkundezentrum Waibl Meditationsraum



Von der Bewegung in die Stille 08.11/ 29.11.2018 *Bewegte Meditation*

Auf Knopfdruck in die Entspannung, von einer Minute auf die andere still sitzen und meditieren? Gar nicht so einfach!

Doch wie zur inneren Ruhe finden?

Wenn zu viel Spannung im Körper ist, dann kann es eine Wohltat sein, über Tanz und Bewegung in die Stille zu kommen.

Von der Bewegung in die Stille... tanzen wir ausgelassen zu ausgewählter, positiver Musik, schütteln Spannungen ab, die sich

im Laufe des Arbeitstages angesammelt haben. Wir genießen den Moment, wo Klänge durch alle Poren fließen und der Körper sich bewegen darf, wie ihm gerade zumute ist.

Abgeschlossen wird die bewegte Meditation mit einem Moment der Stille, wo das Erlebte innerlich wahrgenommen und integriert werden kann.

Donnerstag 08.11.2018

10.00h – 11.00h

Kosten: 8 Euro

Donnerstag 29.11.2018

18.00h – 19.00h

Kosten: 8 Euro

Therapeutin:

Carmen Heilmann-Hagen

Ort:

Heilkundezentrum Waibl Meditationsraum

Thematische Angebote



Herzkohärenztraining

24.07.2018

Übungsabend

Unser Herz besitzt ein eigenes Gehirn. Es kann sogar eigenständig wahrnehmen und nimmt über unser vegetatives Nervensystem Einfluss auf unseren gesamten Organismus.

Das gute Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Wenn wir im Dauerstress unsere Energiereserven aufbrauchen, dann führt dies zwangsläufig zur körperlichen Erschöpfung und Erkrankungen, weil keine Erholungsphasen mehr stattfinden. Auch unser Herz gerät dadurch in Ungleichgewicht! Meditative Übungen fördern Herzkohärenz und Entspannung. Über die Wahrnehmung unseres Herzens, über eine bewusste Atmung und die Erzeugung positiver Emotionen können wir sofort regulierend auf unser emotionales Kopfgehirn und darüber hinaus auf den gesamten Körper wohltuend einwirken.

Dienstag 24.07.2018

Therapeutin:

Ort:

19.00h – 21.00h

Carmen Heilmann-Hagen

Heilkundezentrum Waibl Therapieraum 9

Kosten: 20 Euro



Rückenschmerz und Psyche

13.12.2018

Übungsabend

Was tun, wenn Stress und Sorgen zu Verspannungen führen? Überforderung und emotionaler Stress können im Körper somatische Spannungen verursachen. Erleben wir etwas, das uns ängstigt und Sorgen bereitet, so reagiert unmittelbar auch unser Bindegewebe,

in der Folge auch unsere Muskeln und Organe. Dabei muss die Bedrohung nicht einmal real vor uns stehen. Oft genügt es schon, über belastende Erinnerungen aus der Vergangenheit nachzudenken oder sich mit bedrohlichen Zukunftsszenarien zu beschäftigen, um Stresshormone im Körper freizusetzen.

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen: Wir können entscheidenden Einfluss auf unsere Gedanken gewinnen!

Wahrnehmung, Achtsamkeit und Übung ermöglicht uns eine Unterbrechung des Sorgenkarussells. Negative Erwartungen können in positive Zukunftsbilder umgewandelt werden. Loslassen und verzeihen ermöglicht, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen.

Donnerstag, 13.12.2018

Therapeutin:

Ort:

19.00h – 21.00h

Carmen Heilmann-Hagen

Heilkundezentrum Waibl Therapieraum 9

Kosten: 20 Euro

Bitte unbedingt beachten!!!

Für eine Teilnahme an den Angeboten ist vorher eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind.

Anmeldung unter:

beratung@heilmann-hagen.de

Telefonisch:

08243 - 9932136