

→ **Regelmäßige Termine:**

• **„Der Wohlfühlabend- Auszeit vom Alltag“**

Jeden 2. Montagabend im Monat möchte ich Ihnen die Gelegenheit anbieten, für 1 Stunde aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und nur für sich selbst da zu sein. Mit verschiedenen Übungen aus Qi Gong, Shiatsu, Kinesiologie, sowie Fantasiereisen und Atemübungen können Sie zur Ruhe kommen, Entspannung finden und Ihr Wohlbefinden steigern.

• **Wann:** jeden **2. Montag** im Monat von 19 bis 20 Uhr

• **Investition:** 10 Euro pro Abend (bitte bar mitbringen), 6-er Karte 50 Euro

• **„Der Wohlfühlvormittag- Auszeit vom Alltag“**

Für diejenigen, die abends keine Zeit haben, biete ich den „Wohlfühlvormittag“ an mit den gleichen Inhalten, die auch die Abende haben.

• **Wann:** jeden **4. Freitag** im Monat von 10 bis 11 Uhr

• **Investition:** 10 Euro pro Vormittag (bitte bar mitbringen), 6-er Karte 50 Euro

• **"Arbeitskreis - Hochsensibel sein" – Offenes Angebot für Hochsensible/ Hochsensitive Menschen (HSP):**

Informationen, Austausch und Weiterentwicklung für HSP. Die Abende werden immer mit kurzen Achtsamkeitsmeditationen anfangen und enden.

• **Wann:** jeden **4. Montag** im Monat von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr

• **Investition:** 10 Euro pro Abend

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Die ausführlichen Beschreibungen meiner Angebote finden Sie auf meiner Homepage.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl aus Platzgründen begrenzt ist!

Ich bin gerne für Sie da!

Wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden möchten, schreiben Sie mir eine Mail oder rufen mich einfach an:

**Katrin Lehmann**

**Psychologische Beratung &  
Gesundheits-/Mentalcoaching**

Johanneswerkstraße 4,  
33611 Bielefeld

(im Nebengebäude über den  
Garagen)

Tel. 05223-6496821 (AB)

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

[k.lehmann@moreenerchi.de](mailto:k.lehmann@moreenerchi.de)



# Selbst- Kompetenz

# Selbst- Vertrauen

# Selbst- Gestaltung

Workshops/ Infoabende/  
regelmäßige Termine

**2. Halbjahr 2021**



„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“ – Laotse -

• **Mein Weg zur eigenen Ressourcenaktivierung**

Das Ziel dieses zweiteiligen Workshops ist es aufzuzeigen, welche verschiedenen Möglichkeiten es zur Aktivierung der eigenen Ressourcen geben kann. Dabei können die Teilnehmer durch viele praktische Übungen erste Erfahrungen mit der eigenen Ressourcenaktivierung sammeln.

• **Kurstermin:** Do., **26.08/02.09.2021**

• **Zeit:** jeweils 19:00 bis ca. 20:45 Uhr

• **Investition:** 40 Euro (inkl. Arbeitsmaterial)  
Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt!

.....

• **„Alles eine Frage der Motivation“**

- Impulsworkshop zur Umstellung der eigenen Essgewohnheiten -

Der Workshop „Alles eine Frage der Motivation“ bietet die Möglichkeit, an der Entwicklung und Umsetzung der eigenen Motivation für eine Verhaltensänderung zu arbeiten und dadurch in Zukunft andere Essgewohnheiten in das eigene Leben zu integrieren. Somit richtet sich dieser Workshop an jeden, der endlich alte Verhaltensmuster verlassen und eine Ernährungsumstellung motiviert angehen möchte.

• **Kurstermin:** Mo., **04.10.2021**

• **Zeit:** von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

• **Investition:** 25 Euro (inkl. Arbeitsblätter)  
Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt!

• **"Achtsame Hochsensibilität" -**

*Achtsamkeitskurs für Hochsensible/  
Hochsensitive Menschen (HSP)*

Der Kurs „Achtsame Hochsensibilität“ beinhaltet verschiedene Achtsamkeitsübungen zur Wahrnehmung eigener innerer Zustände, Selbstfürsorge und emotionalen Selbstregulation. Ergänzt werden die Übungen durch kürzere theoretische Informationen und viel Raum für gegenseitigen Austausch.

Zielgruppe: Hochsensible/ Hochsensitive Menschen, die ihrem Leben mit Achtsamkeit eine neue Richtung geben möchten und offen für neue Impulse, Selbstreflexion und persönlicher Weiterentwicklung sind.

• **Kurs 1/ Online-Kurs :** 8x ab Mi., **01.09.2021**

• **Kurs 2/ Präsenzkurs :** 8x ab Do., **09.09.2021**

• **Zeit:** jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

• **Investition:** 120 Euro (inkl. Arbeitsmaterial)

.....

• **Aus „negativ“ mach „positiv“ -Blockierende**

*Glaubenssätze auflösen und umwandeln*

Ziel dieses Workshops ist es, sich eigene einschränkende Glaubenssätze bewusst zu machen und aufzulösen und im nächsten Schritt durch neue zielführende Sätze zu ersetzen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die bereit sind, sich durch Geduld und Selbstreflexion aus alten Mustern zu befreien und somit ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten.

• **Kurstermine:** Mo., **15.11.2021**

• **Zeit:** von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

• **Investition:** 25 Euro (inkl. Arbeitsblätter),  
Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt!

• **„Aus der Bewegung in die Ruhe“**

*- Ein Kurs zum Durchatmen -*

Der "etwas andere Entspannungskurs" enthält Elemente aus Qi Gong, Shiatsu, geführten Meditationen und anderen Entspannungsübungen.

• **Kurstermine:** 10x ab Do., **18.11.2021**

• **Zeit:** 19:30 bis 21:00 Uhr

• **Investition:** 130 Euro  
Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt!

.....

• **„Resilienz – Was uns stark macht“ -**

*Online- Resilienztraining in 5 Modulen*

Sicher hast du auch schon von Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, gehört. Die eigene Resilienz zu stärken, kann uns besser und gelassener durch Krisen manövrieren.

Wie aber kann man seine psychische Widerstandskraft konkret aufbauen und stärken?

• **Seminartermin (Online via Zoom):** **31.08**  
bis **28.09.2021**– 5x dienstags

• **Zeit:** 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

• **Investition:** 80 Euro (Komplettbuchung)

.....

**NEU ab 2021: Online- Kurs für HSP:**

**"Mehr Energie und Balance im hochsensiblen Alltag"**

Mit mir als persönlichem Coach erfährst du in diesem Online- Kurs "Mehr Energie und Balance im hochsensiblen Alltag", wie du dein hochsensibles Leben entspannter gestalten kannst und dadurch mehr Lebensfreude und Wohlbefinden für dich erreichst.