

Gruppenangebote und Fortbildungen 1. Halbjahr 2015:

Bei mir Selbst

SELBST- Regulation, Achtsames Spüren und Selbstmitgefühl

In dieser Gruppe können Sie lernen, wie Sie Ihr Körper-Seele-Geist-System selbst beruhigen können.

Achtsamkeitsübungen und Übungen zur Entwicklung eines gesunden Selbstmitgefühls stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie für Sie verständliche Informationen über die Funktion von Gehirn und Nervensystem.

Im unterstützenden Resonanzraum der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre ganz persönlichen Themen neu zu regulieren.

Damit wir uns für diesen Prozess öffnen können, brauchen wir einen sicheren Rahmen. Aus diesem Grund ist die Gruppe mit Erreichung der Teilnehmerzahl ab Beginn geschlossen.

Mit der Anmeldung verpflichtet sich jede/r Teilnehmer/in, die Kosten für alle 10 Gruppentermine zu tragen.

Die Teilnahme an dieser Gruppe kann auch eine gute Vorbereitung auf eine Psychotherapie / Traumatherapie sein.

Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig.

Beginn: 16.04.2015
Ende: 09.07.2015
Zeiten: 10 x Donnerstags, 18.00 - 21.00 Uhr
Termine: 16.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 28.05. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07. / 09.07. 2015

TeilnehmerInnenzahl: 6 - 8 Teilnehmer/Innen

Ort: Praxis Johanna Koch, Rheinblick 33, 55263 Wackernheim
Tel. 06132 / 657772
info@johannakoch.de

Kosten: 10 x 60,00 €, gesamt 600,00 €

Vorgespräch: 60,- €

Aufschwung-Gruppe **an 3 Samstagen**

Scheitert Ihr Vorwärtskommen immer wieder an derselben Blockade?

Oft hindern uns verinnerlichte Glaubenssätze!

Es gibt so innere Glaubenssätze, die meinen es nicht wirklich gut mit uns. Jeder hat sie, manchem sind sie bewusst und lästig vertraut, bei anderen wiederum treiben sie unbewusst ihre Schandtaten. Sätze wie "Ich bin falsch", "Das steht mir nicht zu" oder "Nimm Dich nicht so wichtig" halten uns klein und verhindern eine selbstbestimmte Weiterentwicklung im Beruf und im privaten Leben.

Mit Unterstützung der Gruppe werden Sie neue SELBST-Glaubenssätze entwickeln und erste Schritte zur Umsetzung wagen.

Dabei wird das achtsame Spüren und die "Verkörperung" Ihres eigentlichen Wesens im Mittelpunkt stehen.

Wir treffen uns an drei Samstagen.

Damit wir uns für diesen Prozess öffnen können, brauchen wir einen sicheren Rahmen. Aus diesem Grund ist die Gruppe mit Erreichung der TeilnehmerInnenzahl geschlossen. Mit der Anmeldung verpflichtet sich jede/r Teilnehmer/in, die Kosten für alle Gruppentermine zu tragen.

Frequenz: 3 Samstage
Zeiten: 3 x Samstags, 10.00 - 16.00 Uhr
Termine: 25.04. / 09.05. / 30.05. 2015

TeilnehmerInnenzahl: 6 - 8 Teilnehmer/Innen

Ort: Praxis Johanna Koch, Rheinblick 33, 55263 Wackernheim
Tel. 06132 / 657772
info@johannakoch.de

Kosten: 150,00€ je Samstag inkl. Imbiss und Getränke
Seminargebühr Insgesamt 450,00 €

Innere Helfer & Co

Fortbildung für BeraterInnen und TherapeutInnen

2 Samstage im Juni

Es gibt Phasen im therapeutischen und beraterischen Prozess, in denen die vorhandenen Ressourcen der Menschen, mit denen wir arbeiten, nicht ausreichen, um einen nächsten Entwicklungsschritt zu machen.

Wenn die Angst zu groß wird, können Innere Helfer & Co auf den Plan gerufen werden.

Wir werden uns mit unterschiedlichen Zugangsweisen beschäftigen, mit denen unsere KlientInnen Helfer, Krafttiere und heilende Wesen entdecken, verankern und so für sich nutzen können.

In praktischen Übungen erfahren Sie am eigenen Leib, wie das geht und wirkt.

Ihre Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist dabei willkommen.

Methodisch arbeiten wir mit Gestalt, Kreativen Medien, Körperarbeit und Somatic Experiencing.

Zielgruppe: BeraterInnen, TherapeutInnen

Frequenz: 2 Samstage

Zeiten: 2 x Samstags, 10.00 - 16.00 Uhr

Termine: 20.06. und 27.06. 2015

TeilnehmerInnenzahl: 6 - 8 Teilnehmer/Innen

Ort: Praxis Johanna Koch, Rheinblick 33, 55263 Wackernheim
Tel. 06132 / 657772
info@johannakoch.de

Kosten: 150,00€ je Samstag inkl. Imbiss und Getränke
Seminargebühr Insgesamt 300,00 €