

# Frühling 2016 - Kursangebot

Diese E-Mail enthält Grafiken. Falls diese nicht angezeigt werden, können Sie den Newsletter » **online einsehen**.



## Frühling 2016 - Kursangebot

### Meditation – Der Weg zu meiner inneren Klarheit

---

Meditation reduziert nicht nur Ihren Stress, sondern wirkt sich auf alle Ihre Lebensbereiche gesundheitsförderlich aus. Wer regelmäßig meditiert, ist widerstandsfähiger, gelassener und hält sein körperliches und seelisches Wohlbefinden im Alltag in Balance.

- **Meditation mit Qi Gong und Klang – offene Gruppe**  
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat (Oktober bis April) 19.00 - 20.00 Uhr  
**Verlängerung im April am**  
Mittwoch, 13. März 2016 und 17. März 2016  
Mai - Ende September - Pause -

Mit Anke Brühl-Tschuck

Kosten: Die Gebühr beträgt 10,00 Euro pro Meditation und pro Person.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Achtsamkeit/Selbstfürsorge für meinen gelassenen Alltag

---

Sie möchten sich besser konzentrieren? Klügere Entscheidungen treffen? Gelassener werden und mehr Lebensfreude verspüren? Dann ist die Achtsamkeit genau richtig für Sie.

- **Wege aus dem Gedankenkarussell! \*\*\***  
Freitag, 08. April 2016 17.00-20.00 Uhr  
und Samstag, 09. April 2016 10.00 – 13.00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))  
  
Freitag, 25. November 2016 17.00-20.00 Uhr  
und Samstag 26. November 2016 10.00-13.00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

Mit Susanne Schaarschmidt-Bihn

Kosten: Die Gebühr beträgt 60,00 € pro Person.

- **Mein Tag der Achtsamkeit**  
Samstag, 23. April 2016 10.00- 17.00 Uhr

Mit Anke Brühl-Tschuck

Kosten: Die Gebühr beträgt 85,00 € pro Person. ([Link zur Anmeldung](#))

- **Wut, Ärger, Groll - wie gehe ich damit um?**

Fühlen Sie oft Wut, Verzweiflung und Ärger in Ihrem Alltag? Dieser Workshop zeigt Ihnen einen achtsamen Weg, einen neuen Umgang mit Ihrer Wut und Ihrem Ärger zu finden. Gestärkt für Ihren Alltag können Sie sich wieder glücklicher und wohler fühlen.

Donnerstag, 12. Mai 2016 (18.00 – 20.00 Uhr)

Mit Anke Brühl-Tschuck

Kosten: Die Gebühr beträgt 30,00 € pro Person ([Link zur Anmeldung](#))

- **Wertimagination – für mehr Kraft und Fokus im Alltag**

Einführung in die Arbeit mit inneren Bildern

Sportler tun es vor jedem Wettkampf, auch Politiker, Diplomaten oder Vorstände, wenn Sie Reden halten oder Verhandlungen führen müssen: sie imaginieren, d.h. sie benutzen Ihre Vorstellungskraft. Ähnliches geschieht in der Wertimagination. Sie ist eine spezielle Technik der Persönlichkeitsentwicklung, die durch die Arbeit mit den inneren Bildern den Zugang zu den inneren Kraftquellen erschließt.

Die Wertimagination schafft so mehr Selbstvertrauen und Klarheit im Alltag. Außerdem setzt sie Kreativität frei und befördert das Einüben in die Kunst des spielerischen Offenhaltens für neue Möglichkeiten in der Gegenwart. Auch bei Krankheiten, insbesondere chronischen Erkrankungen oder anstehenden Operationen kann die Wertimagination Heilungsprozesse in Gang setzen oder befördern.

Dieses Tagesseminar ist ein intensiver Praxistag, um sich mit dieser Technik vertraut zu machen.

Samstag, 4. Juni 2016, 9:30 bis 17:00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

Samstag, 3. September, 9:30 bis 17 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

Mit Anja Röhrig

Kosten: Die Gebühr beträgt 85,00 € pro Person

- **Resilienz – wenn aus Schwächen Stärken werden**

Immer wieder treten Krisen in Ihrem Leben auf. Sie haben das Gefühl geschwächt zu sein und nicht mehr Ihren Alltag, beruflich wie privat stemmen zu können. Dieser Workshop zeigt Ihnen Ihre Ressourcen und Stärken (Resilienz – seelische Widerstandsfähigkeit) um gute und schlechte Zeiten besser meistern zu können.

Dienstag, 05. Juli 2016 (18.00 – 20.00 Uhr)

Mit Anke Brühl-Tschuck

Kosten: Die Gebühr beträgt 30,00 € pro Person ([Link zur Anmeldung](#))

\*\*\*Krankenkassenbezuschung möglich.

## Entspannung für Körper und Gedanken

---

Üben Sie sich in alltagsbewährten Entspannungsmethoden, die Sie darin unterstützen alltäglichen Stressbelastungen entspannt zu begegnen. Ihre Tiefenentspannung wird durch den gezielten Einsatz von Klangschalen positiv unterstützt.

- **Autogenes Training \*\*\***

ab Montag, 25. April 2016 (8 Einheiten) 18.00- 19.00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

ab Montag, 24. Oktober 2016 (8 Einheiten) 18.00 -19.00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

Mit Susanne Schaarschmidt-Bihn  
Kosten: Die Gebühr beträgt 100,00 € pro Person.

- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson \*\*\***  
ab Montag, 09. Januar 2017 (8 Einheiten) 18.00 - 19.00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

Mit Susanne Schaarschmidt-Bihn  
Kosten: Die Gebühr beträgt 100,00 € pro Person.

\*\*\*Krankenkassenbezuschung möglich.

## Coaching-Day für Frauen

---

- **Resilienzschulung durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte**  
Wochenendseminar für Frauen in der Eifel  
Samstag, 8. und 9. Oktober 2016

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

## Klangmassage zur Stärkung

---

Nutzen Sie die individuelle Klangmassage für Ihre persönliche Tiefenentspannung. Auf der Grundlage der Tiefenentspannung findet die Klangmassage Verwendung bei einer Vielzahl von psychosomatisch bedingten Funktionsstörungen und Krankheitsbildern wie Rückenbeschwerden, Tinnitus, Migräne, Reiz-Darm-Syndrom, Schulter-Nacken-Syndrom, Spannungskopfschmerz etc.

Vereinbaren Sie mit Anke Brühl-Tschuck oder Hendrik Bomers Ihren individuellen Termin für eine

- **Einzel-Klangmassage**  
60 Minuten 60,00 €  
30 Minuten 35,00 €
- **Klangmassage für Zwei**  
75 Minuten 90,00 €

## Forum Systemische Einzel-Paar-oder Familientherapie

---

*Perspektiven schaffen Freiraum*

Sind Sie oft angespannt? Oder leben Sie wie auf dem Sprung? Grübeln Sie und finden keinen Schlaf? Oder fehlt Ihnen die Kraft, Konflikte mit dem Partner, der Familie oder mit Kollegen zu lösen? Was immer Ihnen im Alltag den Schwung und die Lebensfreude nimmt, im Coaching – allein, mit Partner oder mit der Familie – finden Sie die nötige Ruhe und Kraft, um Lösungen für sich zu finden, damit Sie wieder entspannt die Führung in Ihrem Leben übernehmen können.

Individuelle Termine für eine Einzel-Paar-oder Familiensitzung vereinbaren Sie bitte unter [info@entspannung-ruhe-kraft.de](mailto:info@entspannung-ruhe-kraft.de) oder rufen mich direkt unter 0261 – 9 732 549 an.

- **„Familie: ein System – viele Lösungen“**  
Jedes Mitglied in der Familie hat seine eigenen Probleme und konstruiert seine eigene Sichtweise auf die Dinge. „Sie reden aneinander vorbei.“ – „Keiner hört zu!“ – „Niemand war es!“ – „Alle denken nur an sich!“ Genau an dieser Stelle setzt die systemische Familientherapie mit einem Perspektivwechsel an und zeigt Lösungsmöglichkeiten für ein neues Miteinander in der Familie.

Donnerstag, 21. April 2016 18.00 Uhr – 19.00 Uhr ([Link zur Anmeldung](#))

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie einen tollen Start in den Frühling.

Ihre

Anke Brühl-Tschuck und Susanne Schaarschmidt-Bihn



---

**Anke Brühl-Tschuck**

Perspektiven schaffen Freiräume

Systemisches Institut für Stress- und Gesundheitsmanagement  
Beckenkampstr. 20  
D-56076 Koblenz  
Fon +49 (0)261 - 9 732 549

[www.entspannung-ruhe-kraft.com](http://www.entspannung-ruhe-kraft.com)

Powered  
by **acyMailing**