



## **Programm 2. Halbjahr 2019**

### **Kurs: „Zeit für mich“**

Entscheidend für das körperliche und seelische Gleichgewicht ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe. In unserer hektischen und schnellen Zeit gelingt das leider nicht immer. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, einfach mal für eine Weile aus dem Alltag auszusteigen und sich selbst ganz bewusst wahrzunehmen.

Nebenbei erhalten Sie noch ein paar Tipps, wie Sie auch im Alltag immer wieder mal eine Atempause einlegen können.

3 Einheiten a 90 Minuten

Jede Einheit ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden

Preis pro Einheit und Person: 28,50 €

Komplettpaket: 3 Einheiten zum Sonderpreis von 75,00 €

### **Termine:**

Dienstag, 15.10.2019, Dienstag, 29.10.2019 und Dienstag, 12.11.2019

Jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

### **Meditationsreihe:**

#### **„Streicheleinheiten für die Seele“**

Steigen Sie einmal kurz aus Ihrem Alltag aus und lassen Sie bei einer geführten Meditation die Seele baumeln.

Jeder Meditation ist in sich abgeschlossen und dauert 60 min.

Kosten pro Abend 19,00 Euro.

Termine:

Freitag, 27.09.2019

Freitag, 18.10.2019

Freitag, 15.11.2019

Freitag, 20.12.2019

jeweils von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

### **Die entspannende Wirkung der Düfte**

Als feinstoffliche Energien wirken Farben und Düfte tagtäglich auf unsere Sinne und damit auch unterschwellig auf Stimmung sowie die gesamte Befindlichkeit. Diese subtile Wirkkraft wird seit alters her auch bewusst und gezielt zum Einsatz gebracht. Das Riechen besonderer Düfte ruft in uns Erinnerungen hervor,

Erika Rothermel - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rathausgasse 12, 64584 Biebesheim

Telefon: 06258-903080, Mobil: 0170-8007940, eMail: e.rothermel@t-online.de

WebSite: [www.erika-rothermel.de](http://www.erika-rothermel.de)



beflügelt unsere Fantasie und weckt Emotionen in uns. Die Ursache dafür liegt in einem Teil unseres Gehirns, dem limbischen System. Dieses steuert nicht nur das menschliche Gefühlsleben, sondern ist auch der Ort unseres Duftgedächtnisses. Bestimmte ausgewählte Düfte und Gerüche können uns somit in eine wunderbare Reise ins Reich der Sinne und Gefühle führen.

In diesem Workshop geht es darum, die entspannende Wirkung von Düften kennen zu lernen. Die Wohlgerüche ätherischer Öle wirken harmonisierend, anregend, beruhigend und heben die Stimmung. Sie verhelfen zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden und lindern die verschiedensten Beschwerden auf eine sanfte Weise. Wir beschäftigen uns damit, wie einzelne Öle wirken, wie wir sie anwenden können und was ein qualitatives gutes Öl auszeichnet. Auch die Praxis kommt nicht zu kurz. Sie stellen mit Ihren Lieblingsdüften Ihr persönliches Körper-Öl her.

Dauer: 3 Stunden, Kosten: 62,00 € incl. Material

**Termin:** Montag, 25.11.2019 18:00 – 21:00 Uhr

### **Workshop: „Impulse der Achtsamkeit“**

Achtsamkeit ist eine besondere Art der Aufmerksamkeit. Es ist die Art der Aufmerksamkeit, in der wir ganz bewusst den Moment erleben wie er gerade ist. Durch Achtsamkeitstraining steigern wir das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele, für alles was in und um uns herum ist. Wir erkennen unsere Ressourcen und steigern unsere Selbstregulierung und kommen so in eine innere Stabilität. In diesem Workshop geht es darum, das Bewusstsein zu schärfen und auszuloten, welche Möglichkeiten in der Achtsamkeitslehre stecken.

1 Einheit, Dauer 3 Stunden, Kosten: 57,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 21.11.2019 18:00 – 21:00 Uhr

### **Advent – Raus aus dem Trubel**

Der Advent ist eine Zeit, mit der viele Menschen ganz bestimmte Vorstellungen verbinden. Es sind Wochen, in denen Bräuche eine große Rolle spielen, eine Zeit besonderer Stimmung, der Besinnung, der Ruhe.

Doch der Alltag sieht oft anders aus. Viele Termine, Arbeit, die Vorbereitungen für das Weihnachtsfest versetzen uns immer wieder in Unruhe und Hektik. Halten Sie dieses Karussell für einen Abend einfach mal an. Steigen Sie für eine Weile aus dem Alltag aus und legen Sie eine Atempause ein. Werden Sie sich bewusst, Ihrem Körper, Ihrem Atem, Ihren Gefühlen, Ihren Wünsche und Bedürfnisse.

Erika Rothermel - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rathausgasse 12, 64584 Biebesheim

Telefon: 06258-903080, Mobil: 0170-8007940, eMail: e.rothermel@t-online.de

WebSite: [www.erika-rothermel.de](http://www.erika-rothermel.de)



Ich lade Sie ein, sich einmal auf die vier kostbaren Gedanken einzulassen. Diese vier Gedanken entstammen dem Buddhismus und sind dort als die vier Kostbarkeiten bekannt – und als solches sollten wir sie auch betrachten, denn sie beinhalten ein machtvolles Potential. Sie helfen uns, wieder mit uns selbst, mit unserer Intuition in Kontakt zu treten. Innezuhalten und mal zu schauen, was wirklich wichtig in unserem Leben ist. Was wir wirklich wollen. Was uns gut tut. Oder einfach nur uns selbst wahrzunehmen, ganz bewusst, so wie wir sind.

**Termin:** Dienstag, 10.12.2019 19:00 – 21:00 Uhr, Kosten 38,00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb ist für alle Kurse und Workshops eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

### **Nie der richtige Zeitpunkt**

Ich höre immer wieder, dass Interesse an einem Kurs oder Workshop besteht, nur leider der angesetzte Termin nicht passt. Das sollte jedoch kein Hindernisgrund sein. Nennen Sie mir einfach Ihren gewünschten Zeitrahmen und ich bin sicher, dass wir eine passende Lösung finden.

Gerne biete ich meine Angebote auch für Privatgruppen, Vereine, und Unternehmen an. Hier haben wir die Möglichkeit ein individuelles Programm nach Ihren Wünschen zusammen zu stellen.