



Psychologische Praxis, Mühlstraße 10, 64569 Nauheim  
[www.wendepunkte-im-leben.de](http://www.wendepunkte-im-leben.de)

Telefon 06152 8559 139 – Mobil 0170 588 7106 – [kontakt@wendepunkte-im-leben.de](mailto:kontakt@wendepunkte-im-leben.de)

## Tag der offenen Tür am Samstag, 30. April 2016

Lernen Sie mich und mein ganzes Spektrum neben der klassischen Psychotherapie und psychologischen Beratung kennen. Zwischen den Vorträgen und/oder Workshops stehe ich Ihnen sehr gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie.

### 14:00 – 14:45 wingwave®

- Was ist wingwave, wo wird es vorwiegend eingesetzt, was kann es leisten?
- Kleine Übung

Effektives Kurzzeit-Coaching für alle Themen, die mit stressbelastenden Erfahrungen und/oder mit unangenehmen Emotionen in Bezug auf zukünftige Ereignisse zu tun haben. Begrenzende Glaubenssätze oder Verhaltensweisen können auf leichte Weise aufgelöst und mentale Blockaden abgebaut werden.

### 15:30 – 17:00 Entspannung / Meditation und Stressbewältigung

- Entstehung und Ursachen von Stress und seinen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Unterschied Entspannungstraining – Meditation
- Achtsamkeitsübung und kleine Einführung in die Meditation

### 18:00 – 19:00 Schamanische Reise zum eigenen Krafttier

Vielleicht fühlen Sie sich schon lange zu einem Tier hingezogen ohne zu wissen, warum. Welches Tier begleitet Sie durch Ihr Leben? Der Schamanismus ist ein altes, ganzheitliches, alltagsbezogenes und sehr praktisches Heilsystem, der Körper, Geist und Seele stets mit einbezieht.

Wozu kann uns ein Krafttier dienen?

- Es hilft uns bei alltäglichen Angelegenheiten
- Es hilft uns, alte Muster aufzulösen
- Es schenkt uns den Mut und die Stärke, im Leben weiterzugehen und anstehende Aufgaben zu bewältigen
- Es schützt unsere Lebensenergie
- Es führt uns im geistigen Reich