

# Systemische Beratung in Kombination mit Achtsamkeitstraining

Ich möchte Sie dabei begleiten, bewusster zu leben und wahrzunehmen – bewusster ZU SEIN. Ich möchte mit Ihnen gemeinsam neue Wege des Heilwerdens beschreiten, dabei fließen meine Erfahrungen aus 25 Jahren Arbeit mit und an Menschen ein.

Ich begleite und berate Sie in besonderen Krisensituationen (Erschöpfung, Trauer, Krankheit, Trennung...).

- Sie fühlen sich unzufrieden mit Ihrem Leben – so wie es momentan läuft?  
In der Beratung finden wir gemeinsam heraus, was „schief“ läuft und was Sie dementsprechend verändern können.
- Sie suchen beruflich eine neue Perspektive oder Herausforderung? Sie sind sich aber nicht sicher, was das Richtige für Sie ist?  
Durch die systemische Beratung werden Sie ein Gefühl dafür bekommen, was sich gut und stimmig anfühlt. Wir werden gemeinsam Ihre Stärken herausarbeiten.
- Sie möchten gerne mehr Leichtigkeit, Lebensfreude oder auch Tiefe in Ihrem Leben erfahren?  
Auch hier finden wir gemeinsam Ihre Stärken heraus. Durch die Praxis der Achtsamkeit lernen Sie in kleinen Schritten mehr bei sich zu bleiben und zentrierter zu sein. Langfristig kann dies zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude führen.

Folgende Kursen und Workshops ergänzen und vertiefen das Thema „Achtsamkeit“ und „Lebensfreude“ .

## *Leben (i)eben!*

### **Workshopreihe**

***Die Zusammenhänge des Lebens bzw. deines Lebens erkennen und verstehen, um so dein volles Potential zu leben. Mit Hilfe von Übungen, Meditationen, systemischer Arbeit, Energiearbeit***

4 Termine a 4 Stunden im 2. Halbjahr 2016 (01.07., 26.08., 07.10., 18.11.2016)

jeweils freitags von 17.30 bis 21.30 Uhr

**Ort: Praxis Ramona Wagener**

**Nähere Infos [HIER \(link erstellen\)](#)**

## *Stille und Bewegung*

Stille in Form von Meditation und Achtsamkeitsübungen. Bewegung in Form von Qigong eben auch Meditation und Achtsamkeit.

Die Stille in unseren Alltag einzuladen ist für unser Wohlbefinden gerade in unserer hektischen Zeit wichtiger denn je. Wir sollten immer wieder „kleine Inseln“ der Stille in Laufe eines Tages aufsuchen.

Aber auch in der „Bewegung“, also im Tun können wir Achtsamkeit üben und praktizieren. An diesem Wochenende werden wir uns damit beschäftigen, wie wir diese Achtsamkeit in unseren Alltag in Beruf und im Privatleben integrieren können.

Qigong-Einheiten runden das Seminar ab.

**Ort: Praxis Ramona Wagener**

**Nähere Infos [HIER \(link erstellen\)](#)**

