

# Jahresgruppe für persönliche Weiterentwicklung 2024

Beginn am 16. März 2024

„Manche Menschen glauben, Durchhalten macht  
uns stark. Doch manchmal stärkt uns gerade das  
Loslassen.“  
Hermann Hesse



**Kontakt zum eigenen  
Inneren finden  
Persönliche Potenziale erkennen  
Den eigenen Weg gehen**

Dieses Seminarangebot richtet sich  
an Menschen, die sich persönlich  
weiterentwickeln möchten.  
Der sichere Rahmen durch die **feste  
Gruppe** und die Kontinuität der Arbeit  
bieten eine gute Basis dafür, sich mit  
persönlichen Themen zu beschäftigen und  
in einen inneren Prozess zu kommen, der  
die **Auflösung von Blockaden**  
und den **Kontakt zur eigenen  
Lebensenergie** ermöglicht.  
Das in der Gruppe entstehende **Vertrauen**,  
die **gegenseitige Unterstützung** und das  
Teilhaben an den Themen der anderen  
ermöglichen **neue Sichtweisen** auf das  
eigene Erleben, so dass **neue Schritte**  
gegangen werden können.

## Schwerpunktt Themen

- Entwicklung der eigenen  
**Persönlichkeit** und des eigenen  
**Potentials**
- Stärkung der Fähigkeit zur  
**Selbstregulierung** bei Stress- und  
Traumafolgen
- die Verbindung mit dem eigenen  
**Körper** stabilisieren
- die eigenen **Grenzen** wahrnehmen  
und nach außen vertreten
- **Überlebensstrategien** der frühen  
Kindheit erkennen und lösen, wenn  
diese nicht mehr hilfreich sind
- dem **Inneren Kind** einen guten  
Platz geben
- Erlernen **ressourcenorientierter  
Techniken** zum Umgang mit bisher  
nicht bewältigten Erfahrungen
- **Verstehen** und **Annehmen** des  
eigenen, persönlichen Lebensweges
- Mit der **eigenen Lebenskraft** in  
Kontakt kommen

Neben einem Rahmenprogramm aus Übungen (u.a. Wahrnehmungsübungen, Imaginationen, Körperarbeit) und kleinen Theorieeinheiten passen wir die Schwerpunkte der einzelnen Wochenenden an die aktuell sich zeigenden Themen der TeilnehmerInnen an.

Zur Bearbeitung dieser Themen gibt es die Möglichkeit von Familienaufstellung und Einzelarbeit.

In der Einzelarbeit setzen wir folgende Methoden ein:

Somatic Experiencing und NARM  
(Traumabearbeitung)  
EMDR (bilaterale Stimulationstechnik)  
Focusing  
Gesprächstherapie  
Gestalttherapie  
Körperpsychotherapie



## Termine

**16./17.03.2024**  
**27./28.04.2024**  
**15./16.06.2024**  
**07./08.09.2024**  
**05./06.10.2024**  
**16./17.11.2024**

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr  
6 Wochenenden

## Veranstaltungsort:

Hofheim am Taunus (genaue Adresse wird noch bekanntgegeben)

## Anmeldung schriftlich:

Bitte per Post oder E-Mail mit beiliegendem Anmeldebogen an:

**Angela Krieglsteiner**, Naturheilpraxis  
Wilhelmstraße 9  
65719 Hofheim  
a.krieglsteiner@web.de

**Esther Mundhenke**, Heilpraktikerin  
Cimbernstraße 12a  
65719 Hofheim  
esther.mundhenke@gmx.de

## Telefonische Info:

Angela Krieglsteiner (Tel. 06192-22562)  
Esther Mundhenke (Tel. 06192-921313)

## Kursleitung:

### Angela Krieglsteiner

Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin  
Ausbildung in Focusing, Kinesiologie,  
Humanistische Psychotherapie,  
Traumatherapie (NARM, EMDR,  
Somatic Experiencing)

### Esther Mundhenke

Heilpraktikerin  
Humanistische Psychotherapie,  
Fortbildungen in Kinesiologie, Focusing,  
Gestaltarbeit, EMDR, Traumatherapie für  
Kinder und Jugendliche



## Anmeldeinformationen für die Jahresgruppe für persönliche Weiterentwicklung 2024

### Termine

**16./17.03.2024**

**27./28.04.2024**

**15./16.06.2024**

**07./08.09.2024**

**05./06.10.2024**

**16./17.11.2024**

Samstag 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

6 Wochenenden

### Anmeldung:

Die Anmeldung ist ausschließlich in schriftlicher Form per Post oder Email (mit eingescannter Unterschrift) möglich.

### Kosten und Zahlungsmodalitäten:

Kosten insgesamt: 1680,00 €

Zahlbar jeweils zum Seminar 280,00 € pro Wochenende, in bar oder per Überweisung vor dem jeweiligen Seminar.

Bei Einmalzahlung bis zum Seminarbeginn gilt der Sonderpreis von 1620,00 €.

Ermäßigung ist in einzelnen Fällen nach Vorabsprache möglich.

Um einen sicheren Rahmen und eine stabile Gruppensituation zu gewährleisten, kann eine Anmeldung nur für die gesamte Jahresgruppe erfolgen.

Für Menschen, die unsere Arbeit noch nicht kennen, ist es möglich, das **erste Wochenende zum Kennenlernen** zu buchen und sich anschließend verbindlich zu entscheiden.

Bei Stornierung bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn erheben wir lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 30,00€. Danach ist die gesamte Seminargebühr zu entrichten, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Eine Kündigung im Laufe des Jahres aus unvorhergesehenen wichtigen Gründen ist möglich mit einer Kündigungsfrist von zwei Monaten.

### Weitere Hinweise:

#### Schweigepflicht

Alles, was in der Gruppe geschieht, findet in einem geschützten Raum statt. Die Teilnehmer/innen verpflichten sich, über die Äußerungen und Beiträge anderer Kurs-teilnehmerInnen absolutes Stillschweigen zu bewahren.

### Verantwortlichkeit:

Jede/r Teilnehmer/in nimmt in eigener Verantwortung an der Jahresgruppe teil. Die Arbeit in der Jahresgruppe ersetzt keine individuelle Psychotherapie.

## Anmeldung

**Name:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Telefonnummer und Email:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Daten werden ausschließlich für Angelegenheiten in Bezug auf die Jahresgruppe verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an für**

- **oben angeführte Jahresgruppe (6 Wochenenden)**
- **für das Einführungswochenende (16./17.03.2024)**

Mit den angegebenen Bedingungen bin ich einverstanden.

**Datum:**  
\_\_\_\_\_

**Unterschrift:**  
\_\_\_\_\_