

Jahresgruppe für persönliche Weiterentwicklung 2026

Beginn am 18. April 2026

“Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen. Diese Zeit ist jetzt.”

Buddha



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.

Schwerpunktthemen

- 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

18./19.04.2026
13./14.06.2026
22./23.08.2026
12./13.09.2026
31.10/01.11.2026
21./22.11.2026

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
Cimbernsstraße 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 2026

Termine

**18./19.04.2026
13./14.06.2026
22./23.08.2026
12./13.09.2026
31.10/01.11.2026
21./22.11.2026**

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 KursteilnehmerInnen 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: _____

Ihre 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 (18./19.04.2026)**

Mit den angegebenen Bedingungen bin ich einverstanden.

Datum: _____

Unterschrift: _____