

# Mein Platz in mir - mein Platz in der Welt

erlebnisorientierter Workshop  
zur persönlichen  
Weiterentwicklung an  
2 Wochenenden

**11./12.07.2026**  
**03./04.10.2026**



Dieses Seminarangebot richtet sich an Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Der Rahmen, der durch den Kontakt in der Gruppe entsteht, bietet 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.

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.

## Inhalte

- Stärkung der Fähigkeit zur **Selbstregulierung** bei Stress- und Traumafolgen. An diesen beiden Wochenenden beschäftigen wir uns überwiegend mit Übungen aus der Polyvagaltheorie.
- Unterstützung bei Aufbau und Vertiefung der Verbindung mit dem eigenen **Körper**
- Darüber hinaus wollen wir uns mit **folgenden Fragen** beschäftigen:
  - Inwieweit habe ich meinen Platz im Leben gefunden?
  - Habe ich eine Vision von „meinem Platz“ und wenn ja, welche?
  - Wie geht es mir, wenn ich am richtigen Platz bin?
  - Woran spüre ich, dass ich am richtigen oder falschen Platz bin?

Neben einem Rahmenprogramm aus Übungen (u.a. Wahrnehmungsübungen, Imaginationen, Körperarbeit) und kleinen Theorieeinheiten gibt es an den beiden Wochenenden auch Raum für sich aktuell zeigende Themen der Teilnehmer\*innen. 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

**11./12.07.2026**  
**03./04.10.2026**

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr  
2 Wochenenden  
(nur gemeinsam buchbar)

## 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 den  
Workshop: „Mein Platz in mir -  
mein Platz in der Welt“**

**11./12.07.2026  
03./04.10.2026**

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr  
2 Wochenenden  
(nur gemeinsam buchbar)

**Anmeldung:**

Die Anmeldung ist ausschließlich in schriftlicher Form per Post oder Email (mit eingescannter Unterschrift) und nur für alle 3 Termine möglich.

**Kosten und Zahlungsmodalitäten:**

Kosten insgesamt: 560,00 €  
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 540,00 €.

Die beiden Wochenenden bilden eine inhaltliche Einheit und sind nur zusammen buchbar.

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.

**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 Kursteilnehmer\*innen absolutes Stillschweigen zu bewahren.

**Verantwortlichkeit:**

Jede/r Teilnehmer\*in nimmt in eigener Verantwortung an dem Workshop teil. Die Arbeit in dem Workshop ersetzt keine individuelle Psychotherapie.

**Anmeldung**

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

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

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

Ihre Daten werden ausschließlich für Angelegenheiten in Bezug auf den gebuchten Workshop verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

**Hiermit melde ich mich verbindlich für die zwei Wochenenden an**

- **ich bezahle den ermäßigten Gesamtbetrag von 540,00 €**
- **ich bezahle vor dem jeweiligen Wochenende 280,00 €**

Mit den angegebenen Bedingungen bin ich einverstanden.

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

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