

Tagesseminar: Achtsamkeit und Meditation:

Achtsamkeitsübungen führen zu einer vertieften Wahrnehmung des Körpers, des Geistes und der Seele. Seminarinhalte: Achtsamer Umgang mit dem Körper, Wahrnehmen von Körpersignalen, Anspannung und innere Unruhe betrachten ohne zu bewerten. Achtsamer Umgang mit Gefühlen. Angeleitete Meditationen, Atemübungen und sanfte Bewegungsübungen. Seminarpreis: 50,-€ Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Das Seminar findet ab 4 Teilnehmern statt.

Termine:

Samstag: 13. April 2019

Samstag: 17. August 2019

Jeweils von 11:00 bis 16:00 Uhr

Bildungsurlaub I - zum Thema:

„Nachhaltige Stressbewältigung und Leistungssteigerung durch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Schulung der Körperwahrnehmung und Klangmassagen/Klangmethoden nach Peter Hess.“

Termine: Montags bis Freitags 9.30 bis 16.30 Uhr

01.04.-05.04.19

24.06.-28.06.19

29.07.-02.08.19

14.10.-18.10.19

02.12.-06.12.19

Bildungsurlaub II - zum Thema:

„Nachhaltige Stressbewältigung und Leistungssteigerung durch: Autogenes Training Mittel- und Oberstufe - Progressive Muskelentspannung - Anwendung im Büro und Alltag - Atemtechniken - Schulung der Körperwahrnehmung - Meditation - Achtsamkeit (MBSR Programm nach Jon Kabat Zinn.“

Termine: Montags bis Freitags 9.30 bis 16.30 Uhr

13.05.-17.05.19

03.06.-07.06.19

02.09.-06.09.19

16.12.-20.12.19

Bitte beachten Sie auch unsere aktuellen Angebote und Termine unter: www.Herzensblume.de

Renate Spielvogel

Entspannungspädagogin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Hypnotherapeutin
Klangmassagen nach Peter Hess



In eigener Praxis seit 2007:

Mein Wunsch ist es, die Herzensblume als Oase für Erholung, Entspannung, Stressreduktion und zum Ver- und Bearbeiten schwieriger Lebenssituationen anzubieten.

Meine Ausbildungen:

Ausbildung zur Entspannungspädagogin in Oberursel an der Akademie für gesundes Leben.
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Ausbildung zur Hypnotherapeutin (Grundkurs medizinische und psychotherapeutische Hypnose und Hypnotherapie bei Götz Rennartz in Mainz und Grundausbildung Hypnosetherapie am Milton Erickson Institut in Berlin).
Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Ausbildung zur Entspannungspädagogin für Kinder
Ausbildung zur Klangmassagepraktikerin am Peter Hess Institut.
Diverse Weiterbildungen im Bereich Entspannung, Hypnosetherapie und Klang.

Die Herzensblume finden Sie in der Eisenacher Straße 46, 10823 Berlin-Schöneberg. 2 Min. vom

„U-Bahnhof Eisenacher Str.“ entfernt.



HERZENSBLUME
Zentrum für psychologische
Begleitung und Entspannung

Programm
Ab März
2019

Kurse
Seminare

Weitere Infos unter: www.Herzensblume.de

HERZENSBLUME, Renate Spielvogel

Eisenacher Straße 46, 10823 Berlin/Schöneberg

☎ 030 - 98 39 02 10 📱 0176 - 84 31 45 85

Email: Renate@Herzensblume.de,

Grundkurs: (6x90 Minuten)

Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung

In diesem Grundkurs werden die Grundkenntnisse des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt und geübt. Außerdem Atemübungen, Kurzentspannungen für den Alltag und ein Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden.

Kurszeiten: jeweils von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
(1xwöchentlich)

Kursbeginn: Dienstag 5. März und 23. April 2019

Kursbeginn: Donnerstag 7. März und 25 April 2019

Kursgebühr: 90,- €

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

Aufbaukurs: Autogenes Training

Vertiefen des Autogenen Trainings -
Autogenes Training Oberstufe - Tiefenentspannung
Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse Autogenes Training Grundstufe

Preis: 10,- € pro Abend oder 5er Karte 45,- €

Der Kurs findet in einer offenen Gruppe statt.

Ab Mittwoch 6. März 2019 von 20:00 bis 21:00 Uhr

Stressprävention / Burnout-Prophylaxe:

Tagesseminar

Wie lerne ich, Stress rechtzeitig zu erkennen?

Woran erkenne ich, dass ich Burnout gefährdet bin?

Maßnahmen und Übungen zur Stressprävention und Burnoutprophylaxe.

Seminarpreis: 50,-€

Sa. 9. März & So. 26. Mai 2019 von 11:00 bis 16:00 Uhr

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Das Seminar findet ab 4 Teilnehmern statt.

Tagesseminar AT und PMR: (Weitere Termine bitte erfragen)

Die Entspannungsmethoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können kennengelernt oder aufgefrischt werden. Seminarpreis: 50,-€

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Das Seminar findet ab 4 Teilnehmern statt.

AT: Sonntag 5. Mai 2019 von 11:00 bis 16:00 Uhr

PMR: Samstag 4. Mai 2019 von 11:00 bis 16:00 Uhr

Tagesseminar:

AT-Oberstufe- Einführung in Selbsthypnose

Autogenes Training Oberstufe - der Weg zur Selbsterkenntnis, bildhaftes Erleben, Tiefenentspannung.

Einführung in die Selbsthypnose mit Theorie und Übungen. Seminarpreis: 50,-€

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Das Seminar findet ab 4 Teilnehmern statt.

Samstag 25. Mai 2019 von 11:00 bis 16:00 Uhr

Samstag 26. Okt. 2019 von 11:00 bis 16:00 Uhr

Selenhaus-Seminar:

Die Seele als inneres Haus erkunden

Der Körper wird seit Jahrtausenden als Tempel der Seele beschrieben oder als Wohnung.

Innere Bilder bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln. Es sind Vorstellungen von dem, was wir erstrebenswert finden oder erreichen wollen oder wie wir gerne sein wollen. Mit inneren Bildern planen wir und stellen uns Herausforderungen oder Bedrohungen.

Das Seminar dient dazu, uns selbst kennenzulernen, unsere inneren Räume zu erforschen. Sehnsüchte, Wünsche, Ziele anzuschauen, zu verwirklichen, zu verändern oder neu zu gestalten.

Verändern wir unser inneres Bild, so verändert sich etwas im Außen.

Sehen wir unsere Seele als Haus mit unterschiedlichen Zimmern, so gestalten wir diese inneren Räume, sodass wir uns darin wohlfühlen.

Ein Weg zu einem achtsamen Umgang mit uns selbst!

Seminarpreis: 60,-€ p.P. und Tag.

Das Seminar findet ab 4 Teilnehmern statt.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Teil 1: Samstag, 3. August 2019

Teil 2: Sonntag 4. August 2019

jeweils von 11:00 bis 16:00 Uhr.

Klang-Infoabend:

An diesem Abend wird die Wirkungsweise von Klangschalen erklärt. Es wird ein ca. 20minütiger Film über die Herstellung und Wirkungsweise von Klangschalen gezeigt. Klangschalen können auf dem Körper gespürt und ausprobiert werden. Mit einer Klangmeditation schließt der Abend ab Unkostenbeitrag: 15,-€ p.P.

Freitags : 8.3.; 12.4.; 10.5.2019

Jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr

„Autogenes Training“ für Kids: (6-11 Jahre)

Die Kinder lernen Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung spielerisch kennen.

Ein Kurs beinhaltet 10 Kursstunden.

Es ist jederzeit ein Quereinstieg in den Kurs möglich.

Maximale Gruppengröße: 8 Kinder

Kursgebühr: 120,-€ für 10 Kursstunden

(incl. Kursmaterial)

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Termine: ab 5. März 2019

Dienstags: 16.00 bis 17.00 h und von 17.30 bis 18.30 h.

Mittwoch: 16.00 bis 17.00 h.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Autogenes Training für Jugendliche: (12-18 Jahre)

Die Jugendlichen lernen, den Anforderungen in der Schule und im Alltag gelassener zu begegnen. Ein Kurs beinhaltet 10 Kursstunden. Es ist jederzeit ein Quereinstieg in den Kurs möglich.

Maximale Gruppengröße: 8 Kinder

Kursgebühr: 120,-€ für 10 Kursstunden (incl. Kursmaterial)

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Ab 6. März, Mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr.

Ab 7. März, Donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr.

Ab 7. März, Donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr.

Autogenes Training in den Osterferien für Kids

Kinder von 6-11 Jahren

Vormittag Kurs „A“

jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

Jugendliche von 12-18 Jahren

Nachmittags Kurs „B“

jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr

Der Kurs findet ab 4 Kids statt

(maximale Teilnehmerzahl: 8 Kinder)

Kursgebühr für 8x60 Minuten = 100,-€ (incl. Kursmaterial)

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Montag 15. April bis Donnerstag 18. April 2018