



WOCHENENDSEMINAR **Selbstbestimmt die eigene emotionale Kompetenz stärken** **Co-Counselling, Basiskurs II**

Fr. 20. April, 17.00 Uhr – So. 22. April, 13.00 Uhr

Die Selbsthilfemethode des Co-Counsellings (mit sich selbst zu Rate gehen) bietet Möglichkeiten, mit eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen gut umzugehen und die innere Balance zu finden. Das fördert Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude. Im Basiskurs I steht das Erlernen von Entlastungstechniken im Vordergrund. In diesem Kurs, Basiskurs II, vermitteln wir Methoden zur Verarbeitung von alten Schmerzerfahrungen, erarbeiten neue Handlungsperspektiven für den Alltag und üben, alte, nicht mehr angemessene Verhaltens- und Denkmuster zu verändern.

Teilnahmevoraussetzung:
Co-Counselling, Basiskurs I

Kursgebühr:
200,- Euro. Individuelle Absprachen sowie finanzielle Förderung durch den Verein Haus Kloppenburg möglich.

Wo:
Haus Kloppenburg, Wasserweg 149, 48149 Münster

Claudia Hagemeyer
Siglind Willms, Dipl. - Psychologin

Claudia Hagemeyer
KörperCoaching

Physiotherapie | Yoga
Weidenbreite 21 · 48317 Drensteinfurt
Telefon 02508 – 3059994

www.koerpercoaching-hagemeyer.de



WOCHENENDSEMINAR **Selbstbestimmt die eigene emotionale Kompetenz stärken** **Co-Counselling, Basiskurs II**

Fr. 07. September, 17.00 Uhr – So. 09. September, 13.00 Uhr

Die Selbsthilfemethode des Co-Counsellings (mit sich selbst zu Rate gehen) bietet Möglichkeiten, mit eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen gut umzugehen und die innere Balance zu finden. Das fördert Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude. Im Basiskurs I steht das Erlernen von Entlastungstechniken im Vordergrund. In diesem Kurs, Basiskurs II, vermitteln wir Methoden zur Verarbeitung von alten Schmerzerfahrungen, erarbeiten neue Handlungsperspektiven für den Alltag und üben, alte, nicht mehr angemessene Verhaltens- und Denkmuster zu verändern.

Teilnahmevoraussetzung:
Co-Counselling, Basiskurs I

Kursgebühr:
200,- Euro. Individuelle Absprachen sowie finanzielle Förderung durch den Verein Haus Kloppenburg möglich.

Wo:
Haus Kloppenburg, Wasserweg 149, 48149 Münster

Claudia Hagemeyer
Siglind Willms, Dipl. - Psychologin

Claudia Hagemeyer
KörperCoaching

Physiotherapie | Yoga
Weidenbreite 21 · 48317 Drensteinfurt
Telefon 02508 – 3059994

www.koerpercoaching-hagemeyer.de



Einführung

Gefühlswelten im Gleichgewicht – Co-Counselling als gesunde Methode im Umgang mit Gefühlen

Mittwoch, 19. September 2018, 19.30 Uhr

Kinder lösen bei ihren Eltern die ganze Gefühlspalette aus von tiefster Freude bis zur größten Wut, von zärtlicher Verbundenheit bis zur absoluten Ohnmacht u.v.m. Oft bietet der Alltag wenig Raum, diese starken Gefühlsreaktionen zu verstehen und zu verarbeiten. Weggeschobene Gefühle jedoch machen unzufrieden und führen zu Verspannungen im Körper.

Die Methode des Co-Counselling - mit sich selbst zu Rate gehen - ermöglicht, mit den eigenen Gefühlen und denen anderer gut umzugehen. Stress wird abgebaut und Wohlfühlen gestärkt. Auch entdecken Eltern ihre Kreativität und entwickeln eigene Standpunkte ihren Kindern gegenüber. Es wird informiert über Hintergründe und Methodik des Co-Counselling.

Wo: Anna Krückmann Haus, Münster

Kostenbeitrag: 7,50 Euro

Claudia Hagemeyer
KörperCoaching

Physiotherapie | Yoga
Weidenbrede 21 · 48317 Drensteinfurt
Telefon 02508 – 3059994

www.koerpercoaching-hagemeyer.de

ARCHIV 2018

VORTRAG

**KörperCoaching – wenn der Körper die Seele sucht...
Was Gefühle im Körper bewirken und wie man bestmöglich mit
ihnen umgeht**

Mittwoch, 17. Januar 2018, 19.30 Uhr

Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e.V., Ortsverband Albersloh/Rinkerode

Können Gefühle krankmachen? Gefühle durchziehen unser tägliches Leben und bestimmen unser Denken und Handeln meist weit mehr, als uns bewusst ist. Wir fühlen "Wut im Bauch", uns „hüpft das Herz vor Freude“ oder es ist uns "schlecht vor Angst" - unsere Sprache weiß, was Gefühle im Körper bewirken können. Doch es sind nicht die Emotionen an sich, die krankmachen. Sondern es fehlt ein „gesunder“ Umgang mit ihnen.

In dem Vortrag wird anhand von Fallbeispielen vorgestellt, wie wir mit Atmung, Bewegung und Stimme unsere innere Balance wiederherstellen können.

Der bewusste Umgang mit unseren Gefühlen lässt sie zum Wegweiser zu mehr Gesundheit und Lebensfreude werden.

Wo: Pfarrzentrum Rinkerode

Claudia Hagemeyer
KörperCoaching

Physiotherapie | Yoga
Weidenbreite 21 · 48317 Drensteinfurt
Telefon 02508 – 3059994

www.koerpercoaching-hagemeyer.de



Einführung

**Gefühlswelten im Gleichgewicht –
Co-Counselling als gesunde Methode im Umgang mit Gefühlen**

Mittwoch, 07. Februar 2018, 19.30 Uhr

Kinder lösen bei ihren Eltern die ganze Gefühlspalette aus von tiefster Freude bis zur größten Wut, von zärtlicher Verbundenheit bis zur absoluten Ohnmacht u.v.m. Oft bietet der Alltag wenig Raum, diese starken Gefühlsreaktionen zu verstehen und zu verarbeiten. Weggeschobene Gefühle jedoch machen unzufrieden und führen zu Verspannungen im Körper.

Die Methode des Co-Counselling - mit sich selbst zu Rate gehen - ermöglicht, mit den eigenen Gefühlen und denen anderer gut umzugehen. Stress wird abgebaut und Wohlfühlen gestärkt. Auch entdecken Eltern ihre Kreativität und entwickeln eigene Standpunkte ihren Kindern gegenüber. Es wird informiert über Hintergründe und Methodik des Co-Counselling.

Wo: Anna Krückmann Haus, Münster
Kostenbeitrag: 7,50 Euro

Claudia Hagemeyer
KörperCoaching

Physiotherapie | Yoga
Weidenbrede 21 · 48317 Drensteinfurt
Telefon 02508 – 3059994

www.koerpercoaching-hagemeyer.de



WOCHENENDSEMINAR
Selbstbestimmt die eigene emotionale Kompetenz stärken
Co-Counselling, Basiskurs I

Fr. 02. März 2018, 16.00 Uhr – So. 04. März, 17.00 Uhr

Die Selbsthilfemethode des Co-Counsellings (mit sich selbst zu Rate gehen) bietet Möglichkeiten, mit eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen gut umzugehen und die innere Balance zu finden. Das fördert Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude.

Kursgebühr:

250,- Euro.

Individuelle Absprachen sowie finanzielle Förderung durch den Verein Haus Kloppenburg möglich.

Wo:

Haus Kloppenburg, Wasserweg 149, 48149 Münster

Claudia Hagemeyer

Elisabeth Harting, Kreativtraining: Beratung - Coaching - Seminare

Claudia Hagemeyer
KörperCoaching

Physiotherapie | Yoga
Weidenbreite 21 · 48317 Drensteinfurt
Telefon 02508 – 3059994

www.koerpercoaching-hagemeyer.de