

Entspannung pur

Der Kurs bietet 3 Motto-Abende: Qigong, sowie Achtsamkeit und Atemmeditation.

Der Kurs findet **3x in einer Woche** statt und bietet die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Entspannungstechniken kennenzulernen, ohne sich auf eine Technik zu Beginn festlegen zu müssen.

Montag: von 17:00 – 18:00 Uhr

Dienstag: von 17:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag: von 17:00 – 18:00 Uhr

Preis: 3 Abende, 30 € p.P.

Anmeldung erbeten

Regelmäßige Gelegenheiten zum Meditieren

Offenes Meditieren immer am 1. Freitag im Monat, von 19:00 – 20:30 Uhr

Die Sitzzeiten betragen ca. 15 - 20 Minuten. Dazwischen praktizieren wir Gehmeditation.

01. Juli, 05. August, 02. September, 07. Oktober, 04. November, 02. Dezember

Preis: 10 € p.P.

Anmeldung erbeten

Familienstellen nach Bert Hellinger

Das Familienstellen kann die unbewussten Prozesse in unseren Beziehungen und in unserer Seele sichtbar und erfahrbar machen, so dass der Weg freier wird für die Lösung drängender Probleme und für eine sehende Liebe, die alle anerkennt, die dazu gehören, sie in ihrem Schicksal würdigt und loslässt.

Familienaufstellung in Einzelberatung

Preis: 75 € à 90 Minuten

Sprechen Sie mich an.

Mein Beratungsangebot:

- Einzelberatung/Einzelgespräch
- Medizinisches Qigong
- Atemmeditation
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Familienstellen nach Bert Hellinger
- Grenzen setzen
- Mutter – Kind – Angebot (45 Min.)
- Was ist Glück? Gesprächsrunde (90 Min.)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training

Einzelberatungsgespräch

Im Einzelgespräch unterstütze ich Sie ganz individuell. Ganz gleich, ob Sie ein Thema aus dem beruflichen oder privaten Umfeld angehen wollen.

Ich biete Ihnen eine lösungs- und zielorientierte Begleitung an, die hilft, ein Problem überschaubar zu machen, ihm eine Struktur zu geben und es auf verschiedenen Ebenen zu betrachten. Das ermöglicht, den eigenen Blickwinkel zu verändern und die eigenen Ressourcen besser zu nutzen.

Preis: 50 € à 60 Minuten

Sprechen Sie mich an.

Raucherentwöhnung

Die meisten Raucherinnen und Raucher fassen irgendwann den Entschluss, aufzuhören. Doch diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen, fällt oft schwer. Meist sind mehrere Anläufe nötig, bis es gelingt, auf Tabak zu verzichten. Ich unterstütze Sie gerne.

4 Sitzungen notwendig.

Preis: 4 Sitzungen à 60 Minuten für insgesamt 100 €

Sprechen Sie mich an.

Für
Feriengäste

Beratung • Entspannung • Bewegung • Stille

Ulrike Wehner

DEN KÖRPER IN BALANCE HALTEN

*"Zu warten, bis die Krankheit ausbricht,
um sie dann erst zu behandeln,
zu warten, bis die Störung auftritt,
um sich dann erst ihrer anzunehmen,
ist genauso wie zu warten,
bis man Durst bekommt,
um dann erst den Brunnen zu bohren.
Ist es dann nicht zu spät?"*

Su Wen

Wenn das Leben zu stressig wird ...

Kraftvoll und selbstbestimmt zu mehr Lebensqualität

Sie fühlen sich überfordert und gestresst von Ihren alltäglichen Aufgaben in Beziehung und Beruf? Hetzen von Termin zu Termin und rennen ständig der Zeit hinterher? Setzen Sie Grenzen und gewinnen Sie mehr Zeit und Raum für sich selbst. Mit Qigong, Meditation und Achtsamkeitsübungen können Sie den alltäglichen Herausforderungen wieder kraftvoll und gelassen begegnen.

Medizinisches Qigong

Qigong wird in erster Linie mit dem Ziel ausgeübt, den Energiefluss im Körper zu stärken, mögliche Blockaden zu lösen und die Gesundheit zu erhalten. In den Übungen werden ausgewogene Körperhaltungen, harmonische Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination miteinander verbunden. Fließt das Qi harmonisch und in Fülle, dann fühlen wir uns gesund und ausgeglichen, sprühen vor Vitalität und innerer Kraft.

Sie möchten...

- den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden steigern?
- das Immunsystem stärken?
- den Rücken entspannen und die Haltung verbessern?
- Koordination, Gleichgewicht und Atmung verbessern?
- Stress abbauen und Kraft tanken?
- einen erholsamen Schlaf?

Meditieren lernen

Abschalten lernen und Konzentration wieder erlangen – dazu hilft Ihnen die Meditation. In der Meditation lernen Sie, Ihre Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Damit können sie Grübeleien unterbrechen, Abstand gewinnen und gelassener werden. Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen werden reduziert. Wissenschaftlich belegt ist, dass Meditation sehr gut beim Stressabbau hilft.

Achtsamkeit/Achtsam sein, das klingt so einfach...

...wenn nur die tägliche Reizüberflutung nicht wäre, der wir durch Handy, Internet & Co. ausgesetzt sind, und die immer höheren Ansprüche, die in Beruf und Privatleben an uns gestellt werden. All das führt dazu, dass wir uns oft gestresst fühlen, unzufrieden mit unserem Leben sind und kaum mehr Zeit und Muße finden, mit uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Mit Achtsamkeit ist die Aufmerksamkeitslenkung zu den eigenen Gefühlen, Handlungen und Gedanken gemeint. Die Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Augenblick ist. Wenn es gelingt, zu beobachten ohne zu bewerten, ist es auch möglich anzunehmen und wertzuschätzen, was jetzt gerade ist. Eine wesentliche Grundlage, um loszulassen und Veränderung herbeizuführen.

Montag von 17:00 - 18:00 Uhr

Preis: 10 € p.P.

Anmeldung erbeten

Qigong/Entspannungskurs für jeden auch für Anfänger geeignet!

Dienstag von 09:00 - 10:00 Uhr

Donnerstag von 17:00 - 18:00 Uhr

ab 03. Mai 2016

Preis: 10 € p.P.

Anmeldung erbeten

Atemmeditation für jeden auch für Anfänger geeignet!

Durch die Übung des Sitzens in Stille und durch gelebte Achtsamkeit, bewusstes und absichtsloses Tun, bringen wir unseren Geist/Gedanken zur Ruhe. Dieser friedvolle Geist verändert uns und unser Sein hin zu mehr Tiefe und Gelassenheit und wirkt sich auf unseren Alltag aus - denn wir üben immer nur für den Alltag.

Dienstag von 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag von 17:00 - 18:00 Uhr

ab 03. Mai 2016

Preis: 10 € p.P.

Anmeldung erbeten



Ulrike Wehner

geb. 1965, verheiratet,
eine Tochter

Meine Philosophie:

- begleiten
- unterstützen
- neue Wege suchen

Ausbildungen / Weiterbildungen:

- Ausbildung in Qigong Yangsheng
- Heilpraktiker Ausbildung in Psychotherapie
- Ausbildung in Gestalttherapie
- Weiterbildung in systemischer Aufstellungsarbeit
- Weiterbildung zur Meditationsbegleitung
- Meditation „ZEN“ (Schülerin von Willigis Jäger)
- Autogenes Training und Entspannungstherapien
- Progressive Muskelentspannung
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn



Verbindliche Anmeldung

Ich möchte mich gerne für folgende/n Kurs/e anmelden:

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

eMail: _____

Datum/Unterschrift: _____



Ulrike Wehner
Rammersdorferstr. 3 | 91578 Leutershausen
Tel.: 09823 926676 | Mobil 0151 18323541
julliwe@gmx.de | www.ulrike-wehner.de