

Workshop-Reihe “Gut für sich sorgen“

Workshopleitung:



Susanne Baumgarte

Hypnosystemische Therapie, *generatives coaching*
(IAGC), Bochumer Gesundheitstraining,
Embodiment

Tel.: 0160 9222 9552

www.hp-psych-baumgarte.de

hp-psych-baumgarte@posteo.de

Anmeldung:

<https://gesundheitsburg.de/#kontakt>

Die Arbeit in den Gruppen ist respektvoll und achtsam. Jede(r) entscheidet selbst, was er oder sie über sich mitteilen oder tun möchte. Für das Dabei-Bleiben im Alltag werden unterstützende innere Bilder entwickelt und hilfreiche „Werkzeuge“ vorgestellt und erprobt.

Workshop-Reihe “Gut für sich sorgen“

Allgemeine Kursbeschreibung

In allen Workshops wird es darum gehen, wie wir unser Verhältnis zu uns selbst, unseren Zielen, unserem Leben gelingender gestalten können. Es geht darum, wie wir hilfreicher mit uns selbst umgehen können und vielleicht einen Umgang mit uns finden, der uns entlastet und mehr Lebensfreude einläd. Dabei werden wir anders, als wir es gewohnt sind, auf die Dinge schauen und an den erstaunlichsten Stellen über innere Schätze stolpern, die unser Leben sehr bereichern können. Zudem sind die Kurse dafür gedacht, alljense auf Ihrem Weg ein Stück zu begleiten und voranzubringen die auf der Suche sind nach dem, was sie wirklich wollen oder sein können.

Alle Workshops werden in kleinen Gruppen von 8-12 Personen stattfinden. Wir werden dabei das Thema auf unterschiedliche Weisen für Kopf, Herz und Bauch behandeln, z.B.:

- in Gesprächen
- in respektvollen Übungen
- durch Fragebögen (nur für den persönlichen Gebrauch)
- in kreativer, gestaltender Umsetzung,
- in Imaginationen/Phantasiereisen

Durch diese unterschiedlichen Zugänge zu den Themen werden sowohl der Verstand als auch die unbewussten und emotionalen Kräfte angeregt, einen individuellen Weg zu den eigenen Stärken und Lösungen zu entdecken.

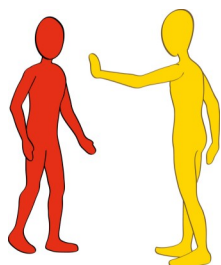


Workshop-Reihe
“Gut für sich sorgen“
2026

Workshop-Reihe "Gut für sich sorgen"

Alle Kurse finden Samstags statt
11:00-13:00 und 14:30-16:30

(Die lange Mittagspause kann zum (gemeinsamen) Essen, für Gespräche, Ruhe, Spaziergehen u.ä. genutzt werden.)



14. Februar 2026
Grenzen

Menschen sehnen sich gleichermaßen nach Unabhängigkeit und Verbindung. Die Voraussetzung für eine

gute Balance, in der wir im Umgang mit anderen Menschen unsere eigenen Interessen wahren und in schwierigen Situationen persönlich und verbindlich reagieren können, ist eine sichere Wahrnehmung und ein wertschätzender Umgang mit den eigenen Grenzen.

16. Mai 2026

**Umgang mit hinderlichem
Perfektionismus**

Wer Perfektionist ist, steht sich oft selbst im Weg. Manche überarbeiten sich über jedes Maß hinaus, bei manchen häuft sich Unerledigtes. Die Ratgeber sind längst gelesen und alle Bemühungen haben den Stress noch vergrößert. In diesem Kurs wollen wir mit der Seite arbeiten, die sich auf alle diese guten Vorschläge nicht einlassen kann. Wir

Workshop-Reihe "Gut für sich sorgen"

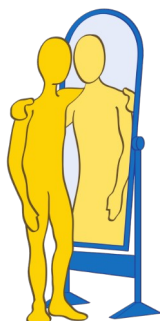
wollen versuchen, mit dieser Seite in uns zu kommunizieren und herausfinden, was nötig ist, um sie in unsere Bemühungen mit einzubeziehen. Denn irgendwas steht auf der Bremse und braucht noch etwas ganz Wichtiges.

18. Juli 2026.

Schatten und Licht

In diesem Workshop wollen wir einen Blick auf das werfen, was wir jeweils als

unsere dunkle Seite definieren. Das ist eine Seite von uns, die wir gerne verstecken und der wir auch selber nicht gerne begegnen wollen. In diesem Workshop wollen wir uns dieser Seite von uns respektvoll zuwenden und schauen, was sie uns zu sagen hat und was wir vielleicht von ihr lernen können.



19. September 2026
Selbstachtung

In diesem Kurs geht es darum, den Blick auf sich selbst zu verändern und Möglichkeiten zu finden, an sich selbst mehr

Workshop-Reihe "Gut für sich sorgen"

Aspekte zu entdecken, die man selber anerkennen und wertschätzen kann. Darüber hinaus werden „Werkzeuge“ vorgestellt, um im Alltag den Blick auf uns zu verändern bzw. die neuen Aspekte der Selbstachtung in den Alltag zu übertragen und dort in das alltägliche Leben einzubauen und sie dort zu festigen.

7. November 2026

Umgang mit blockierender Scham

In diesem Workshop wollen wir ganz kleine, erste, vorsichtige Schritte machen – Dr. Helen Machen-Pearce, nennt das "Feenschritte", andere mögen „Babyschritte“ - und uns unserer Scham zuwenden. Und wir wollen die Seite von uns kennenlernen, die sich so sehr schämt und einen Weg finden, wie wir ihr helfen können, sich davon zu befreien, ... vorsichtig ... behutsam ... Feenschritte ... vielleicht den ersten, ganz kleinen ... hinaus aus der Scham.

Kosten pro Kurs: 150,- €

Kontakt und Anmeldung:

Am Herrenhäuser Bahnhof 28 | 30419 Hannover

Tel. 0162 6631270

info@gesundheitsburg.de

Weitere Kurs- & Workshop-Angebote:

www.gesundheitsburg.de

