



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

### Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

#### Ein 12-Schritte-Programm zu innerer Ruhe, Gesundheit & Zufriedenheit

Resilienz ist die Widerstandskraft unserer Psyche und ihre „Elastizität“ und Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Belastungen und den alltäglichen Herausforderungen des Lebens – das „Immunsystem der Seele“ sozusagen.

In Zeiten vermehrter Anforderung und lang anhaltenden Belastungen kann sich auch dieses Immunsystem der Seele erschöpfen und wir werden unausgeglichen, krank, erschöpft.....

Idealerweise wird Resilienz durch "glückliche" Umstände und liebevolle Beziehungen in der Kindheit entwickelt. Waren die Umstände allerdings weniger glücklich oder waren wir belastenden Situationen ausgesetzt, hat dies Folgen, teilweise bis ins Erwachsenenalter.

Im Resilienztraining erarbeiten wir Schritt für Schritt die verschiedenen Faktoren, die uns darin unterstützen wieder ein selbstwirksames, selbstverantwortliches und vor allem zufriedenes Leben zu führen.

#### Inhalte des Resilienztrainings:

- *Was ist Resilienz? Resilienzfaktoren*
- *Was ist Stress? und Welche Auswirkungen hat Stress auf unsere Psyche und Körper?*
- *Was sind Ressourcen? und wo benötige ich noch welche?*
- *Grenzen setzen & Freiraum schaffen*
- *Gefühle, Emotionen & Grundbedürfnisse*
- *Umgang mit Konflikten & Kommunikation*
- *Vermeidungsverhalten verstehen & verändern*
- *(Selbst-) Akzeptanz - Vom Annehmen & Loslassen*
- *Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit*
- *Schlafschule*
- *Gefangen in Glaubenssystemen & Wertvorstellungen - Klopfakupressur zur Befreiung von alten Mustern*

Jeder Abend führt Schritt für Schritt durch das Resilienzprogramm in Theorie, Praxis, Übungen und reflektierendem Miteinander.

#### Seminarzeiten – „Resilienztraining“ - 12 Termine je 1,5 Stunden von 18 - 19.30 h

07., 14. & 21. September, 19. & 26. Oktober, 02., 16. & 30. November, 14. Dezember 2021  
11., 18. & 25. Januar 2022

#### Seminarort

„Lebensraum“ in 25704 Meldorf

#### Ansprechpartner

Kim Saskia Heckens  
Österstraße 39 in 25704 Meldorf  
Tel: 04832 – 978 80 80  
E-Mail [info@naturheilpraxis-heckens.de](mailto:info@naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

### Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

- Datum**  Beginn 07. September
- Seminarzeiten** 12 Termine jeweils Dienstag von 18 – 19.30 h
- Ort** „Lebensraum“ in 25704 Meldorf
- Gebühr**  12 x Resilienztraining 30 € / Gesamt 360 €

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

**Straße** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort** \_\_\_\_\_

**Telefon/ Mobil** \_\_\_\_\_

**E-Mail** \_\_\_\_\_

**Geb.-Datum** \_\_\_\_\_

**Beruf** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

#### Teilnahmebedingungen

Anmeldung bitte schriftlich an oben stehende Adresse bis spätestens 4 Wochen im Voraus. Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

Die Anmeldung ist erst verbindlich bei Bestätigung durch die Seminarleitung. Etwa 7 Tage vor dem Seminar erhalten Sie eine

Anmeldebestätigung, in der nähere Information zum Seminarablauf und eine Anfahrtsskizze beigefügt sind.

Sie können Ihre Teilnahme bis 4 Wochen vor Beginn ohne Kosten absagen. Bei Rücktritt bis weniger als 4 Wochen vor dem Seminar wird eine Rücktrittgebühr in Höhe von 100 % des Rechnungsendbetrages einbehalten.

Wir behalten uns das Recht vor, aus zwingenden Gründen, z.B. Krankheit des Referenten, das Seminar ohne Fristeinholung abzusagen.

Die Teilnehmer werden in einem solchen Fall umgehend benachrichtigt und geleistete Zahlungen unverzüglich zurückerstattet.

Weiterführende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

**Datenschutz:** Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung des Trainings verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen.

Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer\_in mit der Be- und Verarbeitung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden.

Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

**Haftung:** Das Seminar dient der Selbsterfahrung und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt in keiner Weise notwendige ärztliche oder andere therapeutische Hilfe. Jeder Teilnehmer ist während des Seminars für das, was er tut, bekommt, gibt und erfährt, selbst verantwortlich.

#### Unterschrift

\_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.