



Kurse und Workshops

1. Halbjahr 2018



Inhaltsverzeichnis

<i>Kurse</i>	2
<i>Aroha® - fit und entspannt</i>	2
<i>„Tanz mal drüber nach!“ - Feier-Abend-Tanz</i>	3
<i>Workshops</i>	4
<i>Kreativwerkstatt - meine Auszeit</i>	4
<i>Das Lebensrad - eine kreativ-meditative Reise zu deiner Mitte</i>	5
<i>„Weibsbilder“ - Mache dir ein Bild von dir!</i>	6
<i>„Sei frech und wild und wunderbar....“ Ein Workshop für Frauen, die sich gerne mehr trauen möchten</i>	7
<i>Tanzworkshops</i>	8
<i>Licht- und Schattentanz</i>	8
<i>Tanz der Elemente</i>	8
<i>„Lass die Puppen tanzen“ Bewegte Aufstellungen</i> ...	9
<i>Kinder und Familie</i>	10
<i>Ich schaffs! (Kids' Skills) nach Ben Furman</i>	10
<i>LRS und Dyskalkulie - Das AFS-Training</i>	11
<i>Aufmerksamkeit - Neurofeedback-Training</i>	12
<i>Kinder- und Familiencoaching</i>	13

AROHA



body mind soul

Kurse

Aroha® - fit und entspannt

Erlebe ein Ganzkörpertraining mit kraftvollen Elementen aus dem Haka und Kung Fu, die sich mit weichen, fließenden Bewegungen aus dem Taiji abwechseln. Das Wechseln zwischen Anspannen und Loslassen der Muskulatur bewirkt eine tiefe Entspannung. Einfache, gelenkschonende Bewegungsabläufe können an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Aroha stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem, tut gut und macht einfach Spaß.

Kurs I

Beginn: 10.01.2018

10x mittwochs von 18.00 -19.00 Uhr

Beitrag: 60 €/Kurs

Kurs II

Beginn: 11.04.2018

10x mittwochs von 18.00 -19.00 Uhr

Beitrag: 60 €/Kurs



„Tanz mal drüber nach!“ - Feier-Abend-Tanz

Von einfachen Anregungen und Bewegungsvorschlägen ausgehend und dann eigenen Bewegungsimpulsen folgend, lädt Musik aus unterschiedlichsten Stilrichtungen dazu ein sich im Rhythmus und Tanz zu verlieren. Lass den Alltag hinter dir und tanz einfach über Wichtigeres nach.

Kurs I

5 x donnerstags von 17.45 -18.45 Uhr

Beginn: 11.01.2018

Beitrag: 30 €/Kurs

Kurs II

5 x donnerstags von 17.45 -18.45 Uhr

Beginn: 12.04.2018

Beitrag: 30 €/Kurs

Workshops

Kreativwerkstatt - meine Auszeit

Kinder genießen ganz selbstverständlich die Freude etwas zu erschaffen, ohne es zu bewerten. Nimm dir Zeit zum Tagträumen, Traumtanzen und Querdenken und entdecke dabei neue Seiten an dir.

Kreativität ist eine Quelle aus der du schöpfen kannst ohne zu erschöpfen.

.

Termine:

16.01.18	17.04.18
20.02.18	15.05.18
20.03.18	19.06.18



Uhrzeit: 17.00 –18.30 Uhr

Beitrag: 15 €/Termin

Das Lebensrad - eine kreativ-meditative Reise zu deiner Mitte

Bist du bereit im
neuen Jahr etwas ins
Rollen zu bringen?
Stehen gerade in
deinem Leben

Veränderungen oder
Entscheidungen an?

Richte deinen Blick

auf das, was verändert werden möchte und
auf das, was der Veränderung im Weg steht.

In kreativen und meditativen Einheiten
kannst du dich zentrieren und neue
Prioritäten setzen.



Samstag, 13.01.18 von 14.00 -17.00 Uhr

Preis: **25,00 €**

Kommt erst ab 5 Teilnehmer/innen zustande.

„Weibsbilder“ - Mache dir ein Bild von dir!



Lasse im Verlauf des Wochenendes nach und nach ein Portrait von deinen Stärken, Schwächen, Gefühlen und Gedanken entstehen.

Zwischendurch gibt es kleine Meditations- und Bewegungseinheiten.

Samstag, 26.05.18 und Sonntag, 27.05.18

von 10.00 – 14.00Uhr

Beitrag: 65 € (Material inklusive)

Kommt erst ab 3 Teilnehmern/innen zustande.

***„Sei frech und wild und wunderbar....“
Ein Workshop für Frauen, die sich gerne
mehr trauen möchten***

Wir gehen auf Spurensuche. Womit sabotieren wir uns? Was steht uns und unserem Selbst-sein im Weg?

Gemeinsam entdecken wir das Wilde, Freche und Wunderbare, das sich schon lange in uns verbirgt und bringen es an die Oberfläche.



Samstag, 23.06.18

von 14.00 -17.00 Uhr

Beitrag: 25 €

Kommt erst ab 5 Teilnehmern/innen zustande.

Tanzworkshops

Lass dich von einem bewegenden Thema zum Tanz einladen ...

Licht- und Schattentanz

Wage ein Tänzchen mit deinen Stärken und Schwächen und begegne dem, was dir sonst verborgen bleibt oder was du lieber verbirgst.

23.02.18 von 17.30 -20.30 Uhr



Tanz der Elemente

Tanz mit Feuer, Erde, Wasser und Luft....

13.04.18 von 17.30 -20.30 Uhr

Beitrag: 25 € je Einheiten

Kommen erst ab 5 Teilnehmer/innen zustande.

„Lass die Puppen tanzen“ Bewegte Aufstellungen

Was wäre, wenn das, was dich bewegt vor deinen Augen in Bewegung kommt?

Jeder Teilnehmende bekommt im Verlauf des Tages die Gelegenheit sein Thema aufzustellen. Mit ein paar Informationen und der passenden Musik entsteht eine bewegte Skulptur.



Ein Workshop für 5-7 Neugierige, die neue Ein- und Ansichten erlangen möchten und bereit sind sich den anderen Teilnehmenden als Stellvertreter zur Verfügung zu stellen.

Samstag, 28.04.18 und Sonntag 29.04.18

von 10.00 –14.00 Uhr

Beitrag: 60 €

Kommt erst ab 5 Teilnehmern/innen zustande.

Kinder und Familie

Ich schaffs! (Kids' Skills) nach Ben Furman

Im Laufe ihrer Entwicklung stehen Kinder immer wieder vor Herausforderungen. Dies kann mit besonderen Schwierigkeiten verbunden sein, woraufhin die Kinder oder Jugendlichen auf bestimmten Gebieten Ängste, Lernschwierigkeiten, mangelndes Selbstvertrauen oder Ähnliches entwickeln können.

„Ich schaffs!“ ist ein lösungsorientiertes 15-Schritte-Programm für Kinder und Jugendliche und basiert auf der Sichtweise, dass Kinder neue Fähigkeiten erlernen müssen, um Schwierigkeiten zu überwinden. Das Kind wird gezielt beim Aufbau der Motivation unterstützt, die nötig ist, damit es sein Ziel erreichen kann. Mit individuell gefundenen Ressourcen werden diese Fähigkeiten eingeübt, bis das gewünschte Ziel erreicht ist. Abschließend wird der Lernprozess durch verschiedene Maßnahmen verstärkt, um nachhaltige Veränderungen sicherzustellen.

Preis: ab 150€

10 Termine nach Vereinbarung

LRS und Dyskalkulie - Das AFS-Training

- A - steht für ein Training der Aufmerksamkeit
- F - für ein Training der Wahrnehmungs-Funktionen
- S - für Symptom (Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Rechnen)



Jeder Teilbereich ist wichtig und sollte ausreichend diagnostiziert und beachtet werden. Das unterscheidet eine Lerntherapie von Nachhilfe. Durch das Training der (noch) nicht ausreichend geschulten Funktionen, wie optischer und akustischer Differenzierung, optischer und akustischer Merkfähigkeit, Training der Raum-Lage-Wahrnehmung usw. werden Grundlagen geschaffen - eine Basis um überhaupt Lernen zu können.

Für das Aufmerksamkeitstraining werden Computerübungen und moderne Technologien, wie das Biofeedback-Training genutzt. Die Sitzungen werden gespeichert und können somit einen Lernfortschritt dokumentieren.

Für das Training im Symptombereich wird für jedes Kind ein individuelles Fehlerprofil erstellt, das dann die Grundlage für das Training bietet. Jedes Kind bekommt also individuell angepasste Aufgaben.

Die Trainingseinheiten dauern eine Stunde und finden wöchentlich in Kleinstgruppen mit zwei Kindern statt.

Preis: ab 65 € / Monat

Termine nach Vereinbarung

Bei Bedarf wird auch Einzeltraining angeboten.



Bessere Aufmerksamkeit - Neurofeedback-Training

Beim Neurofeedback -Training wird der Computer statt mit Tastatur oder Maus direkt mit Gehirnwellen gesteuert.

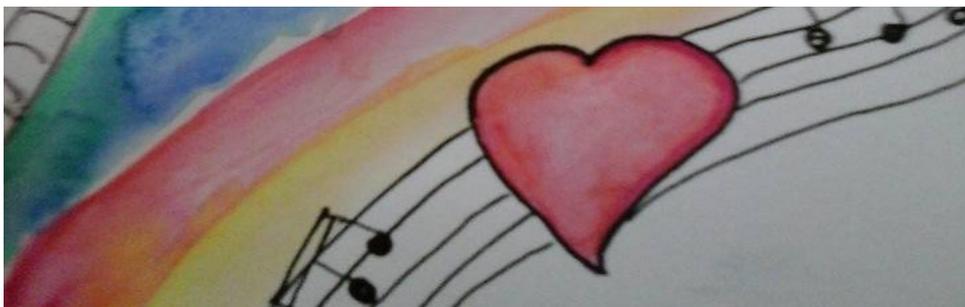
Immer, wenn das Gehirn in der gewünschten Frequenz

arbeitet, wird das direkt mit einer Aktion auf dem

Bildschirm belohnt. Um das Training interessant zu gestalten, werden die Gehirnwellen nicht einfach nur dargestellt, sondern genutzt um Spielsequenzen zu steuern. Damit sich ein Lerneffekt einstellen kann, sollte das Training mindestens 10 Einheiten à 30 Minuten betragen.

Preis: ab 17,50 € / Einheit

Termine nach Vereinbarung



Kinder- und Familiencoaching

Kinder leiden am meisten, wenn Familien belastet sind. Sie sind das schwächste Glied der Kette, weil sie besonders vom Funktionieren der Familie abhängen.

Wenn Familien z.B. durch Umzug, die Geburt eines neuen Kindes oder Trennung gewohnte Strukturen verlassen, kann das Kinder verunsichern.

Die Erwachsenen sind in solchen Situationen damit beschäftigt ihr Leben neu zu sortieren und bemerken die Verunsicherung der Kinder oft nicht. Erst wenn sich erste Anzeichen für eine problematische Entwicklung zeigen, rücken die Kinder wieder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

Wann ist ein Familiencoaching sinnvoll?

- Wenn Kinder anders wirken, wenn sie zum Beispiel in frühere Verhaltensweisen zurückfallen
- Wenn sie besonders anhänglich oder besonders zurückweisend sind
- Wenn Kinder oft über Bauch- oder Kopfschmerzen klagen
- Wenn Kinder schlecht schlafen
- Wenn sich Leistungen in der Schule massiv verändern
- Bei schwierigen Ablösungsprozessen in der Jugend
- Wenn das Familienleben stresst
- Wenn Sie als Eltern dadurch verunsichert sind

Ablauf des Familiencoachings

Ein Familiencoaching erstreckt sich über ca. acht Sitzungen, die jeweils eine Stunde dauern.

- 1 Vorgespräch
- 1 Elterngespräch
- 5 an den Zielvereinbarungen orientierte kreativ- und lösungsorientierte Sitzungen
- 1 Familiensitzung: gemeinsamer Abschluss

Je nach Bedarf können weitere Elterngespräche und Einzelsitzungen stattfinden.

Kosten für alle 8 Sitzungen: 280 €

jede weitere Sitzung: 40 €



Britta Karstein-Weenen

Heilpraktikerin Psychotherapie

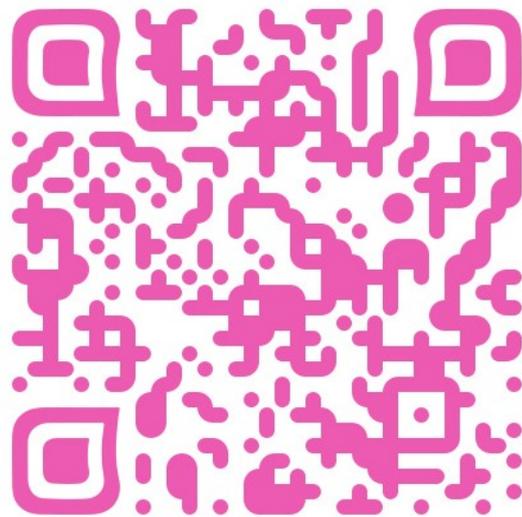
Kempener Straße 24

47669 Wachtendonk

Tel: 02836-899004

www.praxis-karstein-weenen.de

info@praxis-karstein-weenen.de



Ordentliches Mitglied in der
Assoziation Kreativer Leibtherapeut/innen e.U.