



Vicky Beylich
Heilpraktikerin

Ich arbeite seit 1989 mit Menschen, in dieser Zeit hat sich mein eigener intuitiver Stil entwickelt, der besonders tiefgehend, einfühlsam und sehr effektiv ist. Er basiert auf Shiatsu, Chakrenausgleich, Hakomi, Psychotherapie, Körperwahrnehmung, Chinesische Diagnose und Intuition.

www.vickybeylich.de

✂-----

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Was ist Leben?“ vom 9.- 11.Okt.2009 an:

€ 200,00 wurden auf das angegebene Konto überwiesen

Ich erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an der Gruppe teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche ableite. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Name

Telefon

Anschrift

Email

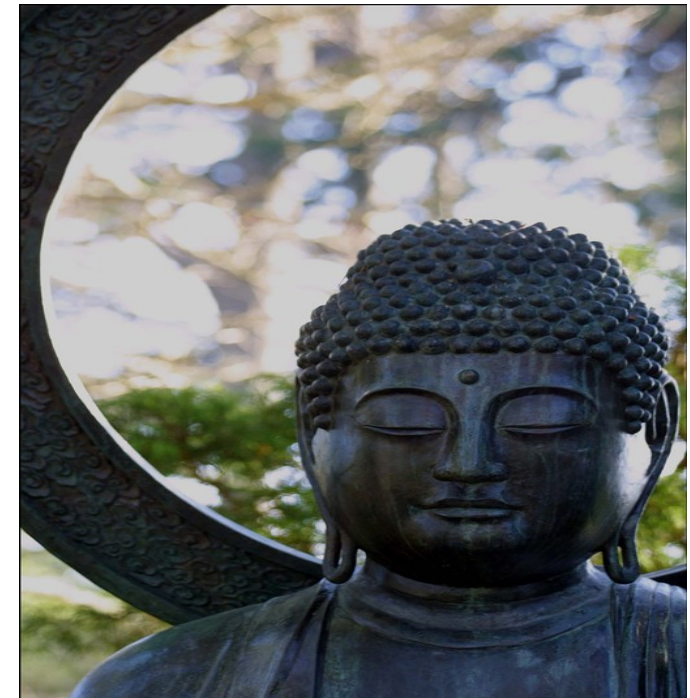
Datum, Unterschrift

Was ist Leben?

Achtsamkeit im Alltag

Wochenend-Seminar
9.- 11. Oktober 2009

mit Vicky Beylich



Köln

Tel. 0221/59 55 905
vicky@vickybeylich.de

In diesen Tagen hast Du die Möglichkeit, deinen Alltag von „Ferne“ zu betrachten.

Ist dein Alltag so wie Du ihn Dir wünschst? Oder möchtest Du, das ein oder andere verändern? Wenn wir im Außen zum Beispiel unseren Partner oder die Umstände verändern wollen, klappt das meistens nicht besonders gut. Es ist sogar oft Anlass für Streit und Wut. Ich biete Dir die Chance, Dich in deinem Inneren zu verändern.

Dadurch verändert sich alles!

Fragen die wir uns oft unbewusst stellen und dabei gar nicht unsere Unzufriedenheit bemerken:

Warum muss immer *Ich* mich ändern/Rücksicht nehmen?

Was ist in meinem Leben wirklich wichtig?

***Das* soll es jetzt gewesen sein?**

Warum glaube ich immer noch *mehr* tun zu müssen?

Warum fällt es mir schwer, mein Leben zu genießen?

Wo bleibt die Zeit für mich? Wie geht es weiter?



Ich habe in den letzten Monaten festgestellt, dass viele Menschen eine sehr anstrengende Zeit hinter sich haben oder noch mitten drin stecken. Entweder wurden sie ernstlich krank oder sie haben bedeutende Entscheidungen getroffen, die vielleicht schon lange anstanden, aber erst jetzt erfolgte der konsequente Schritt. Das erfordert viel Kraft und emotionale Stärke.

Ich möchte gerne diese wichtige Zeit unterstützen. In diesem Seminar kannst Du die Erfahrung machen, wie sehr deine Lebensqualität steigen kann. Es wird genügend Zeit zum Entspannen und Genießen da sein.

Wie stelle ich das nun an, mit der Achtsamkeit? Wie kann ich das in meinen Tagesablauf integrieren?

„Achtsamkeit ist ein Gewahrsein, das jeden Augenblick erfasst, ohne darüber zu urteilen. Wir können dieses Gewahrsein entwickeln, in dem wir unsere Aufmerksamkeit verfeinern, unsere Fähigkeit zur Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick schulen und diese Aufmerksamkeit so gut wie möglich aufrechterhalten. Wenn wir dies versuchen, wird unser Kontakt zu unserem Leben, so wie es sich Augenblick um Augenblick entfaltet, immer intensiver.“

Zitat: Jon Kabat-Zinn

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 12 Personen).

Ort: Köln, Bayenthal, Goltsteinstr. 96, FKS-Institut, 4.OG

Zeiten: **Freitag 19-22h**
Samstag 10-19h, mit Mittagspause
Sonntag 10-15h, mit Snack

Mitzubringen: dicke Socken, bequeme, lockere Kleidung, Malstifte, Tagebuch, Handtuch und Massageöl

Kosten: 200,00 Euro für den Workshop
Der Workshop wird assistiert von meiner Schwester Regina Beylich, die verschiedene Ausbildungen in Energiekörper Übungen/Massagen hat.

Die Reservierung der Teilnahme erfolgt durch schriftliche Anmeldung per Post oder Email und der Überweisung der Kursgebühr

auf das Konto von Vicky Beylich, Konto-Nr.:5735030, BLZ 37070024, DeutscheBank24.

Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Gruppenbeginn behalte ich € 30.- Bearbeitungsgebühr ein. Danach besteht kein Anspruch mehr auf die geleistete Kursgebühr, außer es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt.

Vicky Beylich

Saarstr. 48

50996 Köln

0221-59 55 905

Email: vicky@vickybeylich.de

www.vickybeylich.de

Meine Haltung ist geprägt von Freude, Achtsamkeit und Ehrfurcht vor dem Leben. Wir werden Gelegenheit haben, viele Fragen zu beantworten. Durch Übungen in der Gruppe, Meditation, nonverbale Körperarbeit und Massage werden wir in Achtsamkeit geschult. Es gilt dein Innerstes wohlwollend zu Erkennen. Ich lege auf einen kreativen Raum für das Unbekannte wert.

Zur Hakomi-Methode:

Dieses Seminar basiert unter anderem auf der Hakomi-Methode, einer tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie, die sich durch eine besonders wertschätzende und einladende Atmosphäre auszeichnet.

Hakomi lädt ein, die persönliche Selbstorganisation zu verstehen. An Signalen des Körpers zeigen sich Gefühle, Erinnerungen und Sichtweisen. Zu den Grundlagen gehören Innere Achtsamkeit, Beobachtung statt Überwindung innerer Abwehr, kleine Übungen zur Selbsterfahrung und Gespräch. Weitere Methoden fließen je nach Bedarf mit ein.