

**Sehr geehrte Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.,
sehr geehrte Nicht-Mitglieder, die Sie Interesse an den Seminaren haben,**

Sie erhalten auf den nächsten Seiten eine Übersicht über zusätzliche Seminare unserer Dozentinnen und Dozenten, die Sie zur Vertiefung Ihrer Kenntnisse besuchen können. Selbstverständlich können alle Interessenten teilnehmen, ob Mitglied der DGGP e.V. oder nicht, wichtig ist lediglich der Eingang Ihrer Anmeldung. Eine Bevorzugung der Mitglieder bei der Vergabe der Seminarplätze gibt es nicht, Mitglieder zahlen oftmals lediglich eine geringere Gebühr. Diese Seminare sind Praxis- und Fortbildungsveranstaltungen und werden vom jeweiligen Veranstalter bescheinigt.

Auf der letzten Seite dieser umfangreichen Seminarübersicht finden Sie ein allgemeines Anmeldeformular für die Teilnahme zu einem oder mehreren Seminaren. Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweilige Dozentin oder den jeweiligen Dozenten als Veranstalter, wenn Sie Fragen zu den Seminaren dieser Liste haben sollten.

Mit freundlichen Grüßen



Ihr Jürgen Obst

Allgemeine Seminare				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
01.09.23 20.10.23 24.11.23 22.12.23	Online-Seminar über Zoom: Deine Atmung als Instrument für Klarheit, Zentriertheit und Entscheidungskraft 19:00 Uhr - 20:30 Uhr (Termine bauen nicht aufeinander auf, sondern orientieren sich neben einem Grundgerüst an den Bedürfnissen der TN)	Verena Schweizer Fachkrankenschwester für Onkologie, Palliativmedizin und Naturheilkunde Gesundheitspädagogin/-beraterin, Entspannungspädagogin (BTB) Tel.: 07156 / 802 62 89 E-Mail: gesundheit@verenaschweizer.de Internet: www.verenaschweizer.de Schillerstr. 2/1 71254 Ditzingen	35,- je Termin	Du bist auf der Suche nach einer vertiefteren Atmung? Du hast das Gefühl nicht immer ungehindert durchatmen zu können, oder deine Atmung ist eher flach? Dir sind kalte Füße oder Hände nicht unbekannt, und du tust dich manchmal schwer klare Gedanken zu fassen oder dir fallen Entscheidungen zu treffen schwer? Deine Atmung befindet sich mehr im oberen Bereich deines Körpers, und seltener im Bauch oder in den Füßen? Durch einen kurzen Abstecher in die Physiologie der Atmung und ihren Abläufen, sowie einem Einblick in deine eigene Schatztruhe, welche wir mit neuen Handwerkzeugen der Stressregulation und Entspannung, dem Setzen von Atmungsankern und Selbsthilfestrategien befüllen, oder bei dir schon vorhandene Fertigkeiten reaktivieren werden, möchte ich gemeinsam mit dir deine Atmung zu einem kraftvollen Instrument deines Körpers werden lassen. Die Atmung ist eines der wichtigsten Lebensinstrumente, und wird oft gar nicht als dieses betrachtet. Umso wichtiger ist mir das Thema Atmung in seiner Vielfalt präsenter zu gestalten. Auch ohne Symptome lernst du in meinem Vortrag, dich mehr mit deiner eigenen Atmung und damit mehr mit dir selbst zu verbinden. So oder so heiße ich dich herzlich willkommen.
13.09.23	Webinar: Die Entdeckung der Resilienz 19:00 - 20:00 Uhr Zoom Online-Veranstaltung	Tanja Heisele Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	15,-	Resilienz – ein Wort, das seit einigen Jahren verstärkt in den Medien auftritt, als die innere Widerstandsfähigkeit, die wir alle haben sollten. Nur, bekommt man die Resilienz in die Wiege gelegt, quasi als Talent? Oder kann man sie erlernen? In diesem Webinar erfahren Sie: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Resilienz - persönliche Kompetenz - proaktive Grundhaltung - Ressourcen und der Umgang damit - Achtsamkeit im Alltag - Bedürfnisse erkennen - Grenzen setzen, Nein sagen
20.09.23	Online-Workshop: Praxismarketing mit Nebenwirkung ERFOLG - So entwickeln Sie Ihre Marketingstrategie 19:00 - 20:30 Uhr	Heidrun Peschen PR- und Marketingberaterin für die Gesundheitsbranche Tel.: 08061 / 9372728 Mobil: 0170 / 3 28 65 65 Anmeldungen per E-Mail an info@heidrunpeschen-pr.de Internet: www.neue-patienten-werben.de Ellmosen 56g 83043 Bad Aibling	39,-	Hand aufs Herz! Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum jemand bei Ihnen Patient wird oder wurde? Oder warum er es überhaupt werden sollte? In Ihrer Werbung müssen Sie dem Patienten die entscheidenden Argumente liefern. Dafür brauchen Sie ein Marketing mit Köpfchen und eine gute Strategie. Sie behandeln Ihre Patienten doch auch nicht ohne eingehende Anamnese und einem dazu passenden Therapieplan. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Ideen, wie Sie planvoll mit Ihrem Praxismarketing vorgehen. Ihr Nutzen – in diesem Workshop lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen: <ul style="list-style-type: none"> - Ein klares Profil für die Praxis zu entwickeln. - Den Patienten zu sagen, wofür die Praxis steht. - Die Leistungen der Praxis überzeugend zu vermitteln. - Einen erkennbaren Mehrwert für den Patienten herauszuarbeiten und anzubieten. - Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihre Marketingstrategie. Der Workshop besteht aus einem Vortrag, gemischt mit Übungen und Fragerunden. Auf individuelle Anliegen gehe ich gern im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten ein!

27.09.23	Online-Workshop: Ein gutes Logo – Kraftsymbol für Ihre Praxis 19:00 - 20:30 Uhr	Sabine Schmidt-Malaj Grafik-Designerin Tel.: 08851 / 6157605 Mobil: 0179 / 2113813 E-Mail: info@malajdesign.com Internet: https://malajdesign.com Kirchstraße 21 82444 Schlehdorf	39,-	<p>Ein gutes Logo ist eigenständig und einprägsam, fügt sich optimal in das geschäftliche Umfeld Ihrer Praxis – und entfaltet seine kraftvolle Wirkung nach „innen und außen“.</p> <p>Das Logo, Ihr „Wahrzeichen“, zeigt Ihre Identität und Ihre Praxisphilosophie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wen sprechen Sie an? - Was „senden“ Sie? <p>Ihr Nutzen – in diesem Workshop lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Logo zum Kraftsymbol für Sie und Ihre Praxis? - Farbe, Form und Symbolik, Schriften – was passt meinem Logo und zu mir? - Was gibt es technisch zu beachten? <p>Der Workshop besteht aus einem Vortrag, gemischt mit Übungen und Fragerunden. Auf individuelle Anliegen gehe ich gern im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten ein!</p>
29.09. bis 01.10.23	Wander- und Entspannungstage in der Rureifel - Berater, Coaches - Wohlfühlmenschen - Beruf & Alltag & Business - Begleitpersonen	Bettina Proenen Gesundheitspädagogin/Beraterin Stressmanagement im BGM Fachkauffrau für Marketing und Vertriebsmanagement Mobil: 0172 / 1859562 E-Mail: info@gesundheit-ist-lifestyle.de Internet: www.gesundheit-ist-lifestyle.de Anmeldungen nehme ich gerne per Mail mit Ihren vollständigen Kontaktdaten entgegen. Veranstaltungsort: Rureifel	245,-	<p>Sehen wir uns nicht alle nach frischer Energie, die förmlich dazu einlädt, uns fit und achtsam zu halten? Fokussierung und Achtsamkeit ist dabei das persönliche Ziel! Meine Wanderungen gestalte ich als lockere, manchmal auch sich selbst fordernde Cross-Wanderungen über Stock und Stein. Das regeneriert Körper, Geist und Seele und lässt durchatmen. Ganz nebenbei schult es die Sinne und die Achtsamkeit. Ab und zu Orte in Stille zu genießen schafft Klarheit und Besinnung. Und das fröhliche Beisammensein fördert die Gemeinschaft. Weitere Informationen findest du unter www.gesundheit-ist-lifestyle.de / Auszeit-Angebote / Auszeit-Reisen.</p> <p>Die hier ausgeschriebenen Preise/pro Person gelten für DGGP-Mitglieder, BTB-Schüler und Begleitpersonen deiner Wahl. Campingfreunde sind ebenfalls gerne gesehen ☺. Empfehlung von Unterkünften.</p> <p>Aktuell: 10 % für Erstbucher und 50 % Rabatt für Doppelbucher auf die Zweitbuchung!</p> <p>(Inhalte dürfen für eigene Coachings verwendet werden)</p>
06.10.23 17.11.23 15.12.23	Online-Seminar über Zoom: Stärke dein Immunsystem für herausfordernde Zeiten (inklusive Skript) 19:00 Uhr - 20:30 Uhr (Termine bauen nicht aufeinander auf, sondern orientieren sich neben einem Grundgerüst an den Bedürfnissen der TN)	Verena Schweizer Fachkrankenschwester für Onkologie, Palliativmedizin und Naturheilkunde Gesundheitspädagogin/-beraterin, Entspannungspädagogin (BTB) Tel.: 07156 / 802 62 89 E-Mail: gesundheit@verenaschweizer.de Internet: www.verenaschweizer.de Schillerstr. 2/1 71254 Ditzingen	35,- je Termin	<p>Du befindest dich gerade in einer anspruchsvollen und herausfordernden Zeit, und möchtest wissen, wie du deinen Körper, deine Seele und deinen Geist unterstützen kannst, um wieder mehr in deine eigene Kraft, Ruhe, Ausgeglichenheit und Klarheit zu kommen – oder möchtest dich präventiv um deine Gesundheit kümmern?! Fühlst du dich angesprochen, dann freue ich mich, wenn du mit dabei bist.</p> <p>Im ersten Schritt zeige ich dir auf, wie wichtig die Entgiftung auf allen Ebenen für dich und deinen Körper ist, bringe dir die Funktion und Aufgaben der Leber näher, und schaue mir gemeinsam mit dir die verschiedenen Möglichkeiten der Entgiftung an. Im zweiten Schritt werde ich gemeinsam mit dir deine Schatztruhe füllen mit Angeboten aus Naturheilkunde und Traditionell Chinesischer Medizin, verschiedenen Anwendungen und Stressregulationsmöglichkeiten, welche du selbst anwenden und durchführen kannst, um dein Angebot in deiner Schatztruhe zu erweitern.</p>
11.10.23	Webinar: Content ist King – Der Checkup für den aussagekräftigen Inhalt Ihrer Website 19:00 - 20:00 Uhr inkl. anschließender Fragerunde	Heidrun Peschen PR- und Marketingberaterin für die Gesundheitsbranche Tel.: 08061 / 9372728 Mobil: 0170 / 3 28 65 65 Anmeldungen per E-Mail an info@heidrunpeschen-pr.de Internet: www.neue-patienten-werben.de Ellmosen 56g 83043 Bad Aibling	25,-	<p>Um Kunden zu gewinnen, reicht eine „schöne Website“ alleine nicht aus. Darum sollten Sie die 6 wichtigsten Erfolgskriterien für guten Content auf Ihrer Website kennen. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie mit einem Checkup für die Website schnell erkennen können, was Sie konkret am Content Ihrer bestehenden oder den Ideen für die künftige Website verbessern können. Ihr Nutzen – in diesem Webinar lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lernen Sie die 6 wichtigsten Erfolgsmechanismen von gutem Website-Content kennen. - Verschaffen Sie sich schnell Klarheit über die Stärken und Schwächen Ihres Website-Contents oder Ihrer Ideen dafür. - Erkennen Sie, was Ihrer Website noch fehlt. - Der Checkup für guten Content ist sofort verständlich und nutzbar.
18.10.23	Webinar: Wie entkommt man der Aufschieberitis, dem Perfektionismus? 19:00 - 20:00 Uhr Zoom Online-Veranstaltung	Tanja Heisele Beraterin für BGM & Burnout- Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	15,-	<p>Kennen Sie ihn auch? Den inneren Schweinehund? Der Ihnen mit lauter Stimme sagt, dass Sie das, was Sie sich heute vorgenommen haben, doch eigentlich auch auf morgen schieben können. Oder möchten Sie perfekt sein? In ihrer Arbeit, ihrer Art, ihr Leben? Doch lohnt es sich, dafür so viel Energie und Kraft zu investieren? In diesem Webinar erfahren Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Perfektionstypen - Vielfalt der Aufschieberitis - Wie komme ich raus?
25.10.23	Webinar: Mit einer ausdrucksstarken Website die passenden Patienten gewinnen – wertvolle Tipps für Ihr Webdesign! 19:00 - 20:00 Uhr inkl. anschließender Fragerunde	Sabine Schmidt-Malaj Grafik-Designerin Tel.: 08851 / 6157605 Mobil: 0179 / 2113813 E-Mail: info@malajdesign.com Internet: https://malajdesign.com Kirchstraße 21 82444 Schlehdorf	25,-	<p>Eine optisch starke Website ist mehr als eine schöne Verpackung...sie prägt entscheidend das Vertrauen in Ihre Kompetenzen als Therapeut*in. Über 85 % aller Kaufentscheidungen werden aufgrund eines Bauchgefühls getroffen. Die Gestaltung Ihrer Website ist ein entscheidendes Bauch-Argument für oder gegen Ihre Praxis. Lernen Sie, worauf es beim Webdesign ankommt. Ihr Nutzen – in diesem Webinar lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - So stimmt die Bildsprache auf Ihrer Website! Raus aus der unpersönlichen Bilderflut – bringen Sie Sinn und Struktur in Ihre Bilderwelt und punkten Sie mit einem eindeutigen und vertrauenswürdigen Praxisauftritt. - Was ist bei Aufbau und Struktur Ihrer Website zu beachten? - Was ist wichtig, damit Ihre Website auf allen Geräten „rund läuft“?

27.10.23	Zoom-Webinar (Vortrag): Hinter dem eigenen Horizont geht's weiter – Wir können viel von anderen Kulturen lernen! 16:00 - 20:00 Uhr	Maik Lange Psychologischer Berater - Interkultureller Coach und Trainer Mobil: 0157 / 53243670 E-Mail: maik@maik-lange.com Internet: www.maik-lange.com Wilhelm-Ruppert-Str. 38 L 51147 Köln	35,-	Harmonische Beziehungen, Gesundheit, gesellschaftlicher Zusammenhalt, Arbeitswelt, Lebensplanung: Die wesentlichen Themen unseres Lebens betrachten wir nicht selten kulturell geprägt, ohne uns dessen bewusst zu sein. Von anderen Kulturen können wir lernen, wie wir unseren Alltag individuell positiver und gesünder gestalten, wie wir respektvoll mit uns und anderen umgehen und nicht zuletzt zu einem konstruktiven gesellschaftlichen Miteinander gelangen können.
08.11.23	Webinar: Neue Patienten werben – aber wie? Welche Werbemittel eignen sich wann am besten? 19:00 - 20:00 Uhr inkl. anschließender Fragerunde	Heidrun Peschen PR- und Marketingberaterin für die Gesundheitsbranche Tel.: 08061 / 9372728 Mobil: 0170 / 3 28 65 65 Anmeldungen per E-Mail an info@heidrunpeschen-pr.de Internet: www.neue-patienten-werben.de Ellmosen 56g 83043 Bad Aibling	25,-	Mit welcher Werbung erreichen Sie neue Patienten am besten? Was machen Sie wie und in welcher Reihenfolge? Dürfen Sie für Ihre Praxis überhaupt werden? In diesem Webinar erfahren Sie, welche vielfältigen Werbemöglichkeiten Sie unter Berücksichtigung des Werbebeihilfengesetzes haben. Ein gut durchdachtes Kommunikationskonzept ermöglicht Ihnen späte Werbung mit kleinem Budget. Keine schillernde Werbung, sondern Kommunikation, die authentisch, ehrlich und nah am Menschen ist. Ihr Nutzen – in diesem Webinar lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen: <ul style="list-style-type: none"> Entdecken Sie die Vielfalt der unterschiedlichen Werbemöglichkeiten und was ein sinnvoller Mix an Kommunikationsmaßnahmen für Ihre Praxis ist. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Zielgruppe erreichen: konzentriert, persönlich und langfristig wirksam. Lernen Sie, wie Sie Ihre Werbung für das gesamte Jahr am besten planen.
11.11.23	Seminar: Das kleine 1x1 im Marketing Business-Paket für (angehende) Freiberufler, Coaches, Trainer und Kleinunternehmen 10:00 - 17:00 Uhr	Bettina Proenen Gesundheitspädagogin/Beraterin Stressmanagement im BGM Fachkauffrau für Marketing und Vertriebsmanagement Mobil: 0172 / 1859562 E-Mail: info@gesundheit-ist-lifestyle.de Internet: www.gesundheit-ist-lifestyle.de Anmeldungen nehme ich gerne per Mail mit Ihren vollständigen Kontaktdaten entgegen. Veranstaltungsort: Rureifel, Kreuzau	148,-	Aus der Planung in die Umsetzung (Theorie & Praxis): Spontane Aktionen überwiegen, das Marketing fällt dem Tagesgeschäft zum Opfer? Erarbeite dir deinen individuellen Marketing-Jahresplan und gestalte dir deine Herzens-Projekte! <ul style="list-style-type: none"> Eine strukturierte Planung und Umsetzung bringt Orientierung! Permanentes Controlling zeigt dir den richtigen Weg! Du sparst wertvolle Zeit und kannst dich auf andere wichtige Dinge konzentrieren! <p>Mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung kann das eigene Marketing selbst geplant und die Werbung zielgerichtet und effektiv gestaltet werden. Aus einem kreativen und intensiven Brainstorming heraus werden erste Ansätze für die Zukunft „gesponnen“, Visionen und Commitments ausgesprochen und Ziele klar erkannt. „Arbeitstitel“ sind unbedingt erwünscht. Gemeinsam durchleuchten wir die erarbeiteten Marketingpläne und besprechen anstehende Projekte. So wird der Blick von außen geschult und die Fokussierung auf das Wesentliche reduziert.</p> <p>Die hier ausgeschriebenen Preise/pro Person gelten für DGGP-Mitglieder, BTB-Schüler und Begleitpersonen deiner Wahl. Jetzt auch als Online-Webinar zu einem Termin deiner Wahl buchbar: 110 Euro</p> <p>Seminarunterlagen: Smart verpackt, auf das Wesentliche reduziert und mit nur einer Mail abrufbar. Content, der überzeugt, begeistert und motiviert!</p>
18.11.23	Seminar: Meditationen & Traumreisen entspannt vortragen! 10:00 - 17:00 Uhr - Wohlfühlmenschen - Beruf & Alltag - (angehende) Freiberufler - Ernährungsberater/-innen - Fitness & Yoga - Entspannung	Bettina Proenen Gesundheitspädagogin/Beraterin Stressmanagement im BGM Fachkauffrau für Marketing und Vertriebsmanagement Mobil: 0172 / 1859562 E-Mail: info@gesundheit-ist-lifestyle.de Internet: www.gesundheit-ist-lifestyle.de Anmeldungen nehme ich gerne per Mail mit Ihren vollständigen Kontaktdaten entgegen. Veranstaltungsort: Rureifel, Kreuzau	110,-	Die Kunst, durch geführte Meditationen & Traumreisen andere von innen „leuchten“ zu lassen! Wie ein geübter Bergführer führst du deine Hörer in eine Welt der Besinnung und des Wohlbefindens. Du gibst ihnen Halt, lässt sie aber hin und wieder verantwortungsvoll „vom Seil“, damit sie selbst Tritt und Halt finden. Mit Empathie und Feingefühl begleitest du deine Teilnehmer auf dem meditativen Weg der Achtsamkeit und Entspannung. Inhalte: Präsentation „Meditation & Traumreisen in Theorie und Praxis“, Podcast „Meditationen & Traumreisen entspannt vortragen“ zuzüglich 1 x Meditation als E-Reading und als Podcast/mp4, Übungs-Setting Die hier ausgeschriebenen Preise/pro Person gelten für DGGP-Mitglieder, BTB-Schüler und Begleitpersonen deiner Wahl. Jetzt auch als Online-Webinar zu einem Termin deiner Wahl buchbar: 110 Euro Seminarunterlagen: Smart verpackt, auf das Wesentliche reduziert und mit nur einer Mail abrufbar. Content, der überzeugt, begeistert und motiviert
22.11.23	Webinar: Drucksachen, die anziehen! Wie gewinne ich mit ausdrucksvoller Printwerbung neue Patienten? 19:00 - 20:00 Uhr inkl. anschließender Fragerunde	Sabine Schmidt-Malaj Grafik-Designerin Tel.: 08851 / 6157605 Mobil: 0179 / 2113813 E-Mail: info@malajdesign.com Internet: https://malajdesign.com Kirchstraße 21 82444 Schlehdorf	25,-	Druckmedien sind entgegen vielen Voraussagen nicht tot! Woran liegt das? Am sinnlich-haptischen Erlebnis das sie im heute vorwiegend digitalen Umfeld bieten. Schöne Drucksachen gehen nicht im Werbeshock unter, sondern erreichen uns besonders stark auf der emotionalen Ebene – die so wichtig für unsere (Kauf-) Entscheidungen ist. Optik und Haptik Ihrer Drucksachen sollen Ihre gewünschte Außenwirkung unterstreichen: seriös, edel, außergewöhnlich, natürlich, handgemacht, technisch, ursprünglich... oder eine ganz individuelle Mischung? Ihr Nutzen – in diesem Webinar lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen: <ul style="list-style-type: none"> Was ist bei der Gestaltung von Drucksachen zu beachten? Wie finde ich meinen Stil? Welche Möglichkeiten gibt es, mit Drucksachen besonders aufzufallen? Wie lassen sich Drucksachen effizient und budgetfreundlich bei guter Qualität herstellen?

02.12.23	ZOOM-Webinar: Interkulturelle Kompetenz in Coaching, Beratung und Therapie 10:00 - 18:00 Uhr	Maik Lange Psychologischer Berater - Interkultureller Coach und Trainer Mobil: 0157 / 53243670 E-Mail: maik@maik-lange.com Internet: www.maik-lange.com Wilhelm-Ruppert-Str. 38 L 51147 Köln	85,-	Interkulturelle Kompetenz gehört im Zeitalter von Globalisierung, Migration und vernetzter Welt zu den wesentlichen Erfolgsfaktoren. Kultur beeinflusst unser Leben und unsere Arbeit. Auch Coaching, Beratung und Therapie finden vermehrt in einem internationalen Umfeld statt. Im Rahmen unserer Dienstleistung müssen Sie wir und die kulturellen Besonderheiten unserer Klienten beachten. Werte, Wahrnehmungen und Spielregeln der Gesprächsführung können sich ebenso unterscheiden wie das grundsätzliche Verständnis von Coaching/Beratung/Therapie. Aber sind wir uns dessen immer bewusst? Machen wir uns regelmäßig klar, dass unser Gegenüber einen ganz anderen Hintergrund, andere Regeln und Traditionen mitbringt, andere Vorstellungen vertritt, die auch seine Kommunikationsmuster, sein Denken und Handeln bestimmen? In dem Webinar zeige ich auf, warum Menschen kulturgeprägt denken, handeln und kommunizieren und welche Schwierigkeiten bei der interkulturellen Begegnung auftreten können. Es werden Werkzeuge und Erkenntnisse vermittelt, die benötigt werden, um mit kultureller Andersartigkeit in Coaching, Beratung und Therapie konstruktiv umgehen zu können.
02.12.23	Seminar: Meditation für Einsteiger 10:00 - 17:00 Uhr - Wohlfühlmenschen - Beruf & Alltag - (angehende) Freiberufler - Ernährungsberater/-innen - Fitness & Yoga - Entspannung	Bettina Proenen Gesundheitspädagogin/Beraterin Stressmanagement im BGM Fachkauffrau für Marketing und Vertriebsmanagement Mobil: 0172 / 1859562 E-Mail: info@gesundheit-ist-lifestyle.de Internet: www.gesundheit-ist-lifestyle.de Anmeldungen nehme ich gerne per Mail mit Ihren vollständigen Kontaktdaten entgegen. Veranstaltungsort: Rureifel, Kreuzau	110,-	Die Übungen und Lehren des Buddhismus sind faszinierend. Aufgrund kultureller Unterschiede fehlt uns aber oft der entsprechende Zugang dazu. In diesem Workshop möchte ich dich mit einfachen Meditationsübungen bekannt machen, insbesondere der Achtsamkeit und des liebevollen Umgangs mit sich und der Umwelt. Wenn wir uns die Zeit nehmen, zur Ruhe zu kommen, dann spüren wir, dass wir viel wachsamere und mitfühlendere leben. <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation „Die uralte Kunst der Meditation“ - Durch Meditation im täglichen Leben profitieren - Meditation „Verbindung mit dem Atem aufnehmen“ - Körper und Geist zur Ruhe bringen - Meditation & Reflexion als soziale Verantwortung - Podcast „BALI-Traumreise“ & E-Reading „BALI-Traumreise“ Die hier ausgeschriebenen Preise/pro Person gelten für DGGP-Mitglieder, BTB-Schüler und Begleitpersonen deiner Wahl. Jetzt auch als Online-Webinar zu einem Termin deiner Wahl buchbar: 110 Euro Seminarunterlagen: Smart verpackt, auf das Wesentliche reduziert und mit nur einer Mail abrufbar. Content, der überzeugt, begeistert und motiviert!

Themenbereich Prävention und Gesundheitsförderung

Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
16.09.23	Online-Seminar per Zoom: Praxis Ernährungsberatung: Einzelberatung, Kurs, Workshop 08:30 - 14:30 Uhr	Heike Deiters Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 Anmeldungen nur per E-Mail an E-Mail: info@ernaehrungsberatung-deiters.de Internet: www.ernaehrungsberatung-deiters.de	130,-	Möchten Sie gern mit der Arbeit als Ernährungsberater/in starten, aber fühlen sich noch nicht sicher genug für die praktische Beratungstätigkeit? Die fachlichen Kompetenzen erwerben Sie in Ihrem Studium. In diesem Seminar erweitern Sie Ihre praktischen Fähigkeiten. Sie erhalten Informationen zum systemischen Ablauf der Beratung vom Erstkontakt bis zur Evaluierung sowie zur Gestaltung von Kursen und Workshops. Diese werden Sie in Praxisübungen vertiefen. <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des Beratungsprozesses - Beratungsvereinbarung und Auftragsklärung - Anamnese und Zielsetzung - Dokumentation des Beratungsprozesses - Das Beratungsgespräch mit praktischen Übungen - Organisation und Durchführung von Kursen und Workshops - Mustervorlagen für Ihre praktische Arbeit Sie erhalten Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind.
23.09.23	Online-Seminar per Zoom: Start in die Selbstständigkeit Gesundheits- und Ernährungsberatung 08:30 - 15:30 Uhr	Heike Deiters Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 Anmeldungen nur per E-Mail an E-Mail: info@ernaehrungsberatung-deiters.de Internet: www.ernaehrungsberatung-deiters.de	145,-	Für den Start in die selbstständige oder nebenberuflich selbstständige Beratungstätigkeit werden Sie ermutigt, die ersten Schritte zu planen. Wir werden das große Projekt in kleine Etappen aufteilen und gemeinsam Ideen sammeln und Fragestellungen aufwerfen, die jedem Einzelnen helfen, zum eigenen Konzept zu gelangen. Weitere Seminarinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Rechtliche Rahmenbedingungen und Formalitäten - Leistungsspektrum und Umfang der Tätigkeit - Bedarf für Grundausstattung und Investitionen - Marketing- und Businessplan - Zeit- und Selbstmanagement - Organisation der Buchführung Sie erhalten Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind.

07.10.23	Online-Seminar: Gesunder Darm – starkes Immunsystem 08:30 - 14:30 Uhr	Heike Deiters Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 Anmeldungen nur per E-Mail an E-Mail: info@ernaehrungsberatung-deiters.de Internet: www.ernaehrungsberatung-deiters.de	130,-	Die gesunde Darmflora ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit von zentraler Bedeutung. Bis zu 80 % unseres Immunsystems sind im Darm angesiedelt. Zahlreiche Enzyme und Hormone werden im Darm gebildet. Aktuelle Forschungen belegen einen Zusammenhang zwischen Darmmikrobiom und neurodegenerativen Erkrankungen. Eine mikrobielle Dysbalance kann schwerwiegende Folgen haben. Sie erhalten Informationen zum Schutz der Darmflora und zur Wiederherstellung eines gestörten Gleichgewichts: <ul style="list-style-type: none"> - Ökosystem Darm – Wie funktioniert's? - Auslöser und Symptome einer gestörten Darmflora - Von Darmstörungen bis hin zu Darmerkrankungen - Erfolgreiche Darmsanierung und Aufbau der Darmflora - Schutz der Darmgesundheit durch Ernährung und optimierten Lebensstil - Forschungsergebnisse zur Darm-Hirn-Achse, Darm-Lungen-Achse, Darm-Leber-Achse Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind, erhalten Sie per E-Mail.
30.09./01.10.23 02.12./03.12.23	Webinar: Prävention Burnout Sa: 13:00 - 16:30 Uhr So: 9:30 - 13:00 Uhr jeweils abgeschlossenes Seminar (7 Stunden)	Birgit Lena Christopheri M.A. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin Disability Managerin (CDMP) Entspannungspädagogin (BTB) / Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) Tel.: 02672 / 1894 Mobil: 0170 / 9235797 E-Mail: birgit.christopheri@googlemail.com Görresstr. 63 56254 Müden/Mosel	145,-	Das Webinar ist mit interessanten Beispielen aus langjähriger Praxiserfahrung gestaltet und bietet darüber hinaus Gelegenheit, Anregungen der Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer gerne ergänzend einzubinden: <ul style="list-style-type: none"> - Wissenschaftliche Grundlagen - Klassifizierung ICD 10/11 - 12-Phasen-Modell nach Freudenberger - Resilienz - Prävention - Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Kollegiale Fallberatung - Entspannungsmethoden - Selbsttest - Praxiserfahrung(en) nach Themenschwerpunkt(en)
04.11.23	Online-Seminar per Zoom: Ernährungsstörungen und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen 08:30 - 14:30 Uhr	Heike Deiters Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 Anmeldungen nur per E-Mail an E-Mail: info@ernaehrungsberatung-deiters.de Internet: www.ernaehrungsberatung-deiters.de	130,-	Bei Kindern und Jugendlichen ist Adipositas die häufigste chronische Erkrankung. In Deutschland sind 10 bis 18 % von ihnen übergewichtig. Durch die Zunahme von Übergewicht, Fehlernährung und weniger Bewegung haben sich die Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten 10 Jahren vervielfacht. Aber genauso alarmierend ist, dass ca. 1/5 der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter zwischen 11 und 17 Jahren Symptome einer Essstörung zeigen. Diäten können sich im Kindesalter sehr negativ auf die körperliche und geistige Entwicklung auswirken. Schnell können sich Defizite im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt einstellen. Leider können Diäten im Kindesalter aber auch zu schwerwiegenden Essverhaltensstörungen im späteren Leben führen. Themenschwerpunkte für die Beratung von Eltern, Kindern und Jugendlichen: <ul style="list-style-type: none"> - Alters- und bedürfnisgerechte Beratung - Gesunder Umgang mit Süßigkeiten und Zwischenmahlzeiten - Übergewicht – Was tun? - Essstörungen vorbeugen, erkennen und Hilfe vermitteln - Präventionsarbeit, auch in KITAs und Schulen - Küchenpraxis – Essen mit Kindern - Aktive Freizeitgestaltung und Bewegung Es werden altersgerechte Beratungsansätze und Praxishilfen vorgestellt und in Übungen angewendet. Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind, bekommen Sie per E-Mail zugesendet.
25.11.23 09.03.24	Burnout-Prävention 09:00 - 18:00 Uhr, inkl. 1 Stunde Mittagspause jeweils abgeschlossene Seminare (8 Stunden)	Anke Graubener Rücken- und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Mobil: 0173 / 6448284 E-Mail: AnkeGraubener@aol.com Südring 30c 79189 Bad Krozingen Veranstaltungsort: Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen	149,-	In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress, permanente Hektik und Erreichbarkeit immer häufiger Ursache für psychische und physische Erkrankungen. Schwindel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen sind Beispiele für mögliche Folgen dieses Lebenswandels. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Zeit für sich zu nehmen, In-sich zu gehen, lernen sich regelmäßig zu entspannen und zu reflektieren: <ul style="list-style-type: none"> - Wann empfinde ich Stress? - Was bedeutet bei mir Lebensqualität? - Wo stehe ich in meinem Leben? - Kann und will ich etwas aktiv verändern? Erfahren Sie in diesem Seminar, neben den negativen Auswirkungen auf unseren Körper und Seele auch die möglichen Präventionsmaßnahmen und Lösungsstrategien. In diesem Seminar werden Aufgaben angeboten, die zur Selbstreflexion anregen und Denkpulse geben. Mittels Selbsttest, Geschichten und Zeit zur Reflexion werden Sie wertvolle, unterstützende Aufgaben, Tipps, Ideen und Anregungen mit nach Hause nehmen! Bitte beachten Sie auch mein Seminar „Motivation & Zielsetzung - ergänzt durch Resilien“ am Folgetag. Gerne können diese beiden Seminare als Kombi-Paket zu einem Sonderpreis von 288,- EUR gebucht werden.

26.11.23 10.03.24	Motivation & Zielsetzung - ergänzt durch Resilienz 09:00 - 18:00 Uhr, inkl. 1 Stunde Mittagspause jeweils abgeschlossene Seminare (8 Stunden)	Anke Graubener Rücken- und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Mobil: 0173 / 6448284 E-Mail: AnkeGraubener@aol.com Südring 30c 79189 Bad Krozingen Veranstaltungsort: Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen	149,-	Motivation und Zielsetzung sind Teilkompetenzen eines erfolgreichen Selbstmanagements. Durch die Fähigkeit sich selbst Ziele und Prioritäten zu setzen und seine inneren Saboteure zu erkennen und zu überwinden, steigt die Zufriedenheit und Gesundheit. Sie erfahren in diesem Seminar Motivationsgründe und deren Bedeutungen und erhalten Aufgaben und Impulsfragen, die für Sie persönlich von großem Nutzen sind. Außerdem erfahren Sie was es bei der Zielsetzung zu beachten gilt, die sieben Wege zur Effektivität nach Covey und erhalten unterstützende Aufgaben, Denkfragen und vielfältige Möglichkeiten zur Selbstreflexion. Gemeinsam erkunden wir die sieben Säulen der Resilienz begleitet von wertvollen Übungen, Tipps, Ideen und Anregungen für Ihren Alltag! Auch das Thema Selbstwirksamkeit wird in diesem Seminar Platz finden.
----------------------	--	---	-------	--

Themenbereich Psychologie				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
16.09.23	Online-Workshop über Zoom: Unter der Spitze des Eisbergs - Was hinter den Problemen steckt, die uns in Beratung und Therapie präsentiert werden. 09:00 - 11:30 Uhr	Annalena Schwerdtfeger Systemische Beraterin & Familientherapeutin Mobil: 0176 / 56580459 Anmeldung unter: E-Mail: info@annalena-schwerdtfeger.de Internet: www.annalena-schwerdtfeger.de	40,-	Kommunikation-Selbstwert-Kongruenz - Ein Konzept von Virginia Satir. Auf der Basis ihrer langjährigen Tätigkeit als Familientherapeutin hat Virginia Satir einige Grundelemente entwickelt, die bedeutungsvoll für ein gutes Miteinander und ein glückliches Zusammenleben sind. Egal, welches Problem ihr in ihrem therapeutischen Alltag präsentiert wurden, sie kam immer wieder zu dem Schluss, dass die Lösung aus den gleichen Grundelementen besteht. Ich möchte Ihnen gerne diese Grundelemente vorstellen und Ihnen die Gelegenheit bieten, gemeinsam zu erarbeiten, wie dieser Lösungsansatz auch Ihre Arbeit bereichern könnte.
21.10.23	Online-Workshop über Zoom: Einführung in die Paarberatung - Die Kunst zwei Menschen im gleichen Maß gerecht zu werden. 09:00 - 11:30 Uhr	Annalena Schwerdtfeger Systemische Beraterin & Familientherapeutin Mobil: 0176 / 56580459 Anmeldung unter: E-Mail: info@annalena-schwerdtfeger.de Internet: www.annalena-schwerdtfeger.de	40,-	Paarberatung ist eine besondere Form der Beratung. Ein Paar – zwei Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Bedürfnissen und Aufträgen und der großen Frage „Gehen wir gemeinsam weiter oder trennen sich die Wege?“ Ich möchte Ihnen einen kleinen Einblick in die Besonderheiten der Paarberatung geben: Von der Haltung über Konzepte bis hin zur Methode, um mit Paaren eine neue Streitkultur zu entwickeln, Konflikte zu lösen, unangenehme Themen besprechbar zu machen und Klarheit zu bekommen, ob es eine gemeinsame Zukunft gibt.

Themenbereich Fitness und Sport				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
14.10.23 15.06.24	Rückenfit – Die Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 13:00 Uhr (jeweils abgeschlossene Einzeltermine)	Anke Graubener Rücken- und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Mobil: 0173 / 6448284 E-Mail: AnkeGraubener@aol.com Südring 30c 79189 Bad Krozingen Veranstaltungsort: Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen	65,-	Im Stehen, im Sitzen, beim Gehen und sogar noch im Liegen: Unser Rücken muss einiges aushalten. Geschwächte Muskulatur, mangelnde Bewegung und nicht angepasstes Bewegungsverhalten können zu Beschwerden führen. Doch dazu muss es erst gar nicht kommen! Die Kräftigung der Rückenmuskulatur, die Erhaltung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Dehnungen und rückenfreundliche, alltägliche Bewegungsabläufe können Beschwerden vorbeugen und stehen deshalb im Fokus dieses Kurses. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Bereiche für die Ursachen kennen und erfahren nennenswerte Zahlen und Fakten. Gemeinsam werden wir verschiedene Übungen zur Linderung oder Vermeidung von Rückenproblemen durchführen. Ebenso wie zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannungs- und Dehnungsübungen. Sie erhalten Tipps zur Alltagsbewältigung, lernen nette Leute kennen und haben viel Spaß! Im Anschluss biete ich ein Seminar inklusive praktischer Übungen zum Thema „Faszien“ an. Gerne können diese beiden Seminare als Kombi-Paket zu einem Sonderpreis von 120,- EUR gebucht werden.

14.10.23	Faszinierende Faszien	Anke Graubener	65,-	Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig und sitzen zu viel. Das Resultat sind Unbeweglichkeit, Antriebslosigkeit, schlechtes Allgemeinbefinden und Schmerzen.
15.06.24	14:00 - 17:00 Uhr (jeweils abgeschlossene Einzeltermine)	Rücken- und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Mobil: 0173 / 6448284 E-Mail: AnkeGraubener@aol.com Südring 30c 79189 Bad Krozingen Veranstaltungsort: Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen		Ein gezieltes Faszientraining hilft, beweglicher und fitter zu werden, lindert Schmerzen und verbessert das Allgemeinbefinden. In diesem Kurs erfahren Sie, was Faszien eigentlich sind und welche wertvollen Funktionen sie haben, wie es zu Verklebungen der Faszien kommen kann und deren Schäden, Folgen und Beschwerden. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihren Körper durch die Kombination von Stretchingübungen und Faszientraining wieder frei beweglich machen können. Gemeinsam trainieren wir geschmeidig, fließende Bewegungsabläufe, wodurch die Muskulatur Spannungen besser loslassen und regenerieren kann. In Form einer Selbstmassage lässt sich das Faszientraining in diesem Kurs besonders gut integrieren. Unter Anleitung der Hilfsmittel, wie z. B. Faszienrolle oder einem Tennisball, massieren bzw. rollen Sie bestimmte Muskelgebiete aus. Diese Massage kann Auswirkungen auf die Nährstoffversorgung des Bindegewebes, der Sehnen und Muskulatur haben. Sie erhalten Tipps zur Anwendung, werden selbstsicherer für das Training in Eigenregie. Sie können leichte Verspannungen erfolgreich selber lösen! Da es sich um einen regenerativen Kurs handelt, kann das Faszientraining ebenfalls persönliche Trainingsziele positiv unterstützen und ist somit auch für sportlich Aktive bestens geeignet.

