

Anmeldung

NAME _____

VORNAME _____

STRASSE/NR. _____

PLZ/ORT _____

TELEFON _____

E-MAIL _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an (*bitte ankreuzen*):

- Seminartag „Sensibilität / Hochsensibilität“**
Samstag, 24.09.2011, 10.00 - 17.00 Uhr
- Vertiefende Gruppe „Sensibilität / Hochsensibilität“**
ab 17.10.2011, 19.30 - 21.30 Uhr
- Seminartag „Ein Wellnessstag für die Paarbeziehung“**
26.11.2011, 10.00 - 17.00 Uhr
- Trauergruppe „Trauerwege gemeinsam gehen“**
ab 04.10.2011, 18 - 20 Uhr
- Gruppentraining „Gelassen und befreit leben“**
ab 05.10.2011, 19.00 - 21.00 Uhr
- Gruppentraining „Sozialer Kompetenzen“**
ab 05.10.2011, 9.30 - 12.00 Uhr
- Seminartage „Natürliche Empfängnisregelung (NER)“**
Fr., 14.10.2011, 19.30 – 22 Uhr
Sa., 15.10.2011, von 10 – 17 Uhr

Sollte ich den Kurs absagen müssen, komme ich für die anfallenden Kosten auf.

DATUM _____

UNTERSCHRIFT _____

Seminartag Sensibilität / Hochsensibilität



Stärke, Durchsetzungsfähigkeit und Leistung sind prägend für unsere Gesellschaft. Sensibilität wird in unserer Zeit und Kultur eher negativ bewertet. Daher fühlen sich sensible Menschen oft verunsichert und sehr herausgefordert, einen angemessenen Platz zu finden. Für ein gutes Miteinander in Familie, Beruf, Gemeinde und Gesellschaft ist es hilfreich, eine gesunde Balance zwischen eigener Sensibilität und Stärke zu finden.

Wir laden ein zu einem Seminartag für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte, die lernen möchten, die besondere Begabung und Berufung aber auch mögliche Gefährdungen zu entdecken und mit Sensibilität besser umzugehen.

TEILNEHMERZAHL: unbegrenzt
TERMIN: Sa., 24.9.2011, 10.00 - 17.00 Uhr
ORT: „Alte Kirche“ bei evang. Kirche
„Der Gute Hirte“
KOSTEN: 10 € pro Person
ANMELDUNG: bis 19.09.2011 per E-Mail:
brigitte.nickel@web.de
oder 0821 / 2 61 16 36
KURSLEITUNG: Dr. Brigitte Nickel,
Systemische Therapeutin

Gruppentraining Sensibilität / Hochsensibilität



Sensibilität muss, wie jede Begabung, richtig eingesetzt, gepflegt und trainiert werden. Die Gruppe bietet die Chance für Sensible und Hochsensible ...

- sich selbst besser verstehen und wertschätzen zu lernen,
- sich mit Hindernissen auf dem Weg der Persönlichkeitsentfaltung auseinanderzusetzen,
- Wege zu einem ausgewogenen Lebensstil zu entdecken.

Vor der Gruppe wird die Teilnahme am Seminartag am **24.9.2011** empfohlen.

TEILNEHMERZAHL: 10 Personen
TERMIN: ab 17.10.2011, 19.30 - 21.30 Uhr
6 Montagabende
(außer Herbstferien)
ORT: Am Eser 23, Gruppenraum,
86150 Augsburg
KOSTEN: 60 € pro Person
ANMELDUNG: bis 10.10.2011 per E-Mail:
brigitte.nickel@web.de
oder 0821 / 2 61 16 36
KURSLEITUNG: Dr. Brigitte Nickel,
Systemische Therapeutin

Seminartag Ein Wellnessstag für die Paarbeziehung



Alles Wertvolle braucht Schutz und Pflege! Unsere Paarbeziehung ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Leicht verlieren wir uns selbst und unser Miteinander aus dem Blick.

Zum Thema **„Wirklich intim! Miteinander immer vertrauter werden“** bietet der Seminartag Raum

- sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen
- in geschützter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen
- sich selber und den Anderen neu zu entdecken und wertzuschätzen
- sich durch Begegnungen mit anderen Paaren bereichern zu lassen

Impulsreferat, Paargespräch, Paarübungen

TEILNEHMERZAHL: 6 Paare
TERMIN: 26.11.2011, 10.00 - 17.00 Uhr
ORT: Emporenraum der evang. Kirche
„Der Gute Hirte“
KOSTEN: 60 € pro Paar, inkl. Getränke
ANMELDUNG: bis 18.11.2011 per E-Mail:
brigitte.nickel@web.de
oder 0821 / 2 61 16 36
KURSLEITUNG: Dr. Brigitte Nickel,
Paar- und Familientherapeutin
Volker Nickel,
Pfarrer seit 33 Jahren,
verheiratet, 4 erwachs. Kinder

Trauergruppe Trauerwege gemeinsam gehen



Trauer, Verlust, Trennung sind Themen, die uns alle betreffen und die uns teilweise sprachlos, oft mutlos und verzweifelt machen. Wir wollen einen geschützten und unterstützenden Rahmen bieten, in dem Betroffene füreinander da sein und einander zuhören können. Wir wollen versuchen, Leidvolles in Worte zu fassen, ein wenig zu begreifen, gemeinsam Wege durch die Trauer gehen und neue Ziele und Lebensfreude finden. Die Gruppe ist geeignet für alle, die sich mit einem Verlust, einer Trennung oder dem Tod eines lieben Menschen auseinandersetzen.

TEILNEHMERZAHL: max. 10 Personen
TERMINE: ab 04.10.2011, 18 - 20 Uhr,
6 Dienstagabende
ORT: Am Eser 23, 86150 Augsburg
KOSTEN: 60 € pro Person
ANMELDUNG: im Kontaktpunkt oder E-Mail:
ulrike.eissele@t-online.de
KURSLEITUNG: Ulrike Eissele, Hospizbegleiterin,
Klinikseelsorgerin
Roland Lorenz, Arbeitstherapeut

Gruppentraining Gelassen und befreit leben



Sehen Sie sich nach einer positiven Veränderung in Ihrem Leben, heraus aus Misstrauen, Ängsten, Einsamkeit, Frustration, Abhängigkeiten...? Wir wollen destruktive Lebensmuster in unserem Leben entlarven und neue positive Verhaltensmuster einüben. Gemeinsam wollen wir Wege finden zu einem wertschätzenden Umgang mit uns selbst, gesunden Beziehungen zu anderen Menschen sowie die heilsame Kraft Gottes für unser Leben neu entdecken.

TEILNEHMERZAHL: 10 Personen
TERMINE: ab 05.10.2011, 19.00 - 21.00 Uhr
10 Mittwochabende
ORT: Am Eser 23, 86150 Augsburg
KOSTEN: 100 € pro Person
ANMELDUNG: im Kontaktpunkt oder E-Mail:
ulrike.eissele@t-online.de
KURSLEITUNG: Ulrike Eissele, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen Sicher-Sanft-Stark



Entspannungstraining, Rollenspiele, Übungen zur Körpersprache, Testbögen, Hausaufgaben. Durch das Training sozialer Kompetenzen lernt man, wie man seine sozialen oder zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessern kann. Es wird zum Aufbau von Selbstsicherheit, zur Reduktion von Hemmungen im Kontaktverhalten und zur Stärkung der eigenen Teamfähigkeit eingesetzt. Die Gruppe ist geeignet für alle, die ihre soziale Kompetenz im Alltag verbessern wollen.

TEILNEHMERZAHL: 6 - 8 Personen
TERMINE: ab 05.10.2011, 9.30 - 12.00 Uhr
7 Mittwochvormittage
ORT: Am Eser 17, 86150 Augsburg
KOSTEN: 70 € pro Person
ANMELDUNG: im Kontaktpunkt oder per E-Mail:
kontaktpunkt@eser21.de
KURSLEITUNG: Tinka Hassel, Lebensberaterin,
Coach und Seelsorgerin
Sigrid Greiner, Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin

Seminartage Natürliche Empfängnisregelung (NER)



Die Sprache des Körpers verstehen, Körperbewusst-Selbstbestimmt-Sicher

In diesem Seminar wird ein Einblick in den Ablauf des Zyklus der Frau gegeben. Das Zusammenspiel der Hormone ist genauso Thema wie die Körperzeichen, die die Frau beobachten kann. Die Auswertung dieser Zeichen für die Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Zeit wird erlernt für die unterschiedlichen Lebensphasen der Frau bis zu den Wechseljahren.

Die Selbstbeobachtung und das Wissen um den eigenen Zyklus erleben Mädchen und Frauen als äußerst positiv. Sie finden einen natürlichen Zugang zu ihrem Körper und ihren Besonderheiten, was besonders auch für junge Frauen und Mädchen wichtig ist.

Die sympto-thermale Methode ist eine besondere Form der Empfängnisregelung. Voraussetzung für die Zuverlässigkeit ist, dass der Zyklus nach genau festgelegten Regeln aufgezeichnet wird. Die NER wird von der WHO empfohlen. NER ist auch ein partnerschaftlicher Weg, wo ein Paar die Möglichkeit hat, gemeinsam verantwortlich seine Fruchtbarkeit zu leben und zu genießen.

TEILNEHMERZAHL: 12 Personen
TERMINE: Fr., 14.10.2011, 19.30 – 22 Uhr
Sa., 15.10.2011, 10 – 17 Uhr
ein zweiter Abendtermin findet nach ca. ¼ Jahr statt, dieser Termin wird gemeinsam festgelegt.
ORT: Cafe Jonas im Stadl, FEG Augsburg
Mitte, Ulrichsgasse 3
KOSTEN: 60 € pro Person inkl. Verpflegung
+10€ (zusätzlicher Abendtermin)
ANMELDUNG: im Kontaktpunkt oder per E-Mail:
kontaktpunkt@eser21.de
KURSLEITUNG: Doris Kittelmann, Mitarbeiterin bei
PERLE e.V. Partnerschaft-Empfängnis-Regelung-Liebe-Erleben

Der Kontaktpunkt ist eine überkonfessionelle ambulante Beratungs- und Vermittlungsstelle für Beratung, Seelsorge und Therapie des Diakonievereins Eserwall e.V.

**E
S
E
R
21**

Wir bieten Hilfe an bei folgenden Fragestellungen:

- Beziehungsgestaltung
- Erziehungsberatung
- Stressbewältigung und Burnout
- Glaubens- und Lebensfragen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Lebensplanung
- Traumaberatung
- Krisenbewältigung
- Vermittlung zur Therapie

Die Mitarbeiter sind ausgebildete Berater, Seelsorger oder Therapeuten und gehören unterschiedlichen christlichen Konfessionen an.

Leitende Koordinatorin: Frau Dr. Hiltrud Meyer, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Rehabilitationswesen.

Öffnungszeiten des Kontaktpunkt sind:
Montag - Freitag jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung für die Workshops und Gruppen unter:

E-Mail: kontaktpunkt@eser21.de oder telefonisch unter 0821 / 3 43 91 12 zu den o. g. Öffnungszeiten. Auch bei dem Wunsch nach einer Einzelberatung können Sie sich an uns wenden.

Wichtiger Hinweis: Bei allen Workshops und Gruppenangeboten handelt es sich nicht um Psychotherapiegruppen im Sinne der Heilkundeausübung.

Gemeinsam
auf dem Weg
Gruppen und Seminartage
in der Beratungsstelle

Kontaktpunkt

**E
S
E
R
21**