

Entdecke Deine inneren Kraftquellen

Inhalte des Seminars:

Vielleicht erkennst Du Dich hier wieder:

Überfordern Dich gerade Veränderungen in Deinem Leben, obwohl Du eigentlich Veränderung magst?
Reagierst Du manchmal auch harscher als Du selber möchtest und Du weißt nicht, warum?
Bist Du Dir selber gegenüber häufig ganz schön streng, deutlich weniger nett als mit anderen?
Fehlt Dir manchmal der Boden unter den Füßen aufgrund von Ereignissen und Du kommst Dir hilflos vor?
Merkst Du, dass Deine stresslindernden Strategien nicht mehr so funktionieren, wie bislang?

Du weißt vielleicht ganz gut, was Dir Stress macht oder ihn verstärkt, aber merkst immer wieder, dass es Dir schwer fällt, Deinen Stress herunterzuregulieren. In diesem Seminar kannst Du die überraschende Kraft von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl entdecken. Wir laden Dich ein, auszuprobieren und zu erleben, wie dieses Zusammenspiel in schwierigen Momenten einen echten Unterschied für Dich machen kann.

Themenschwerpunkte:

- Die Grundlagen und Auswirkungen von Stress im Alltag
- Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit inneren kritischen Stimmen
- Die drei Kernelemente und die besondere Kraft von Selbstmitgefühl
- Praktische Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen für den Alltag
- Umgang mit Emotionen in schwierigen Situationen
- Strategien zur Fokussierung auf eigene Einflussmöglichkeiten
- Eigene und fremde Bedürfnisse ausbalancieren und Klarheit schaffen

Diese Workshop-Reihe richtet sich an alle, die lernen möchten, besser mit sich selbst in stressigen Situationen umzugehen und die die Potenziale von Achtsamkeit erkunden sowie erleben wollen, was sich verändert, wenn man sich selbst mitfühlend begegnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Offenheit für den Austausch mit anderen hilft auf jeden Fall.

Daten und Uhrzeiten:

Vier Module in Präsenz: 25. April, 23. Mai, 25. Juli sowie 22. August 2025, jeweils Freitags von 9 bis 14 Uhr

Ein Modul online über Zoom: 27. Juni 2025, 10 bis 12 Uhr

Ort für die Präsenztage:

neues lernen e.V., Herwarthstraße 22, 50672 Köln

Investition:

450 € (inkl. aller aufgeführten Termine, Wasser, Kaffee und Tee vor Ort)

Sonstiges:

Die Gruppengröße liegt bei maximal 12 Teilnehmer:innen. Kontaktiere uns bitte, wenn Du Fragen hast oder grundsätzlich großes Interesse hast, allerdings nicht an allen Terminen kannst.

Kontakt und Anmeldung unter: selbstmitgefuehl@claudiagehrlein.de

Deine Begleiterinnen: Claudia Gehrlein und Loes Broekmate



Mein Name ist Claudia. Bis zu meinem 49. Lebensjahr habe ich in verschiedenen Rollen in Organisationen gearbeitet. Seit meiner Selbstständigkeit in 2018 begleite ich Menschen auf ihrem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung und Entfaltung. Durch meine erste Yogaausbildung erkannte ich die Kraft der Yogaphilosophie, was mich dazu brachte, Achtsamkeit als Schwerpunkt meiner Arbeit zu wählen. Nach verschiedenen Zertifizierungen als Trainerin für Mindfulness in Organisationen schlug ich die Brücke, um Achtsamkeit, Resilienz und damit verbundene neurowissenschaftliche Erkenntnisse in die moderne Arbeitswelt zu integrieren. Die Praxis des Selbstmitgefühls unterstützt mich, mir selbst auch in schwierigen Lebenssituationen freundlich und wohlwollend zu begegnen und aus dieser Haltung heraus die nächsten Schritte zu gehen.

www.claudiagehrlein.de



Ich heiße Loes und bin seit mehr als 20 Jahren begeisterte freiberufliche Trainerin, Prozessbegleiterin und Coach. Meine Leidenschaft für das Thema Achtsamkeit ist durch meine persönliche Erfahrung entstanden. Als langjährige Trainerin wollte ich „einfach nur“ ein neues Geschäftsfeld erschließen und machte eine Ausbildung zu Trainer für Achtsamkeit. Mitten in dieser Reise stellte ich fest, dass Achtsamkeit mein Umgang mit schwierigen Emotionen komplett verändert. Ich bekam einen ganz anderen Zugang zu meinem inneren Erleben. Selbstmitgefühl hat mir die Ohren für meine innere Kritikerin geöffnet. Es gelingt mir inzwischen gut, die innere Kritikerin leise zu stellen. Das hat ein Energieleck in meinem Leben gestopft und lässt mich entspannter mit mir selber im sozialen Kontext sein.

www.lb-trabe.de