



Hallo,

für dieses Neue Jahr wünsche ich euch von Herzen Gesundheit, Durchhaltevermögen und eine positive Einstellung zu all' den Dingen des Lebens.

Ebenso reichlich Gelegenheiten, um euch selbst etwas Gutes zu tun.

Zur Unterstützung für eure Ziele und Visionen lohnt es sich, dazu zu lernen und sich weiter zu bilden. Mehr zu wissen, ist von Vorteil.

Ich bin so begeistert von den verschiedenen systemischen Methoden und Zusammenhängen, dass ich sehr gerne zu folgenden Seminaren einlade:

[Falls die grafische Darstellung der Email nicht passt, bitte hier im Browser öffnen \(PDF\)](#)



Seminar: Aufstellungen des Inneren Teams

Dieses Seminar ist geeignet als fundiertes Handwerkszeug, um zu lernen und zu trainieren, eigene innere Konflikte –und wer hat die nicht 😊 - selbst oder mit Hilfe der Gruppe zu lösen. Es ist auch eine effektive Weiterbildung für Menschen, die systemisch arbeiten oder arbeiten möchten, da sich die Erkenntnisse sehr leicht in die Praxis umsetzen lassen.

Termine: freitags

20.Januar | 17.Februar | 17.März | 21.April | 12.Mai | 9.Juni 2023

Uhrzeit: 14 bis 17 Uhr

Kosten: 300 Euro inklusive Seminarunterlagen, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabberereien

Es ist möglich erst einmal nur den 1.Termin zu buchen. Kosten: 60 Euro.

Termin 2 bis 5 kann dann –wenn noch Platz ist – für 240 Euro dazu gebucht werden.

Ort: Kinesiologische Naturheilpraxis Bamberg

Nähere Informationen: <https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/inneresteam.pdf>

Fortlaufende Gruppe: Aufstellungen und mehr

Diese Gruppe besteht schon seit mehreren Jahren. Einstieg ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Interesse reicht aus.

Wir arbeiten mit den tagesaktuellen Themen der Teilnehmerinnen. Wer noch mehr über die Reichhaltigkeit der Aufstellungsarbeit erfahren und sich gleichzeitig persönlich weiterentwickeln möchte, ist in dieser Arbeitsgruppe genau richtig.

Termine: samstags

21.Januar | 18.Februar | 11.März | 22.April 2023

Uhrzeit: 14 bis 17 Uhr

Kosten: 180 Euro für alle 4 Termine, incl. Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabbereien

60 Euro für einzelne Termine

50 Euro für einzelne Termine von ehemaligen Teilnehmerinnen

Ort: Kinesiologische Naturheilpraxis Bamberg

Nähere Informationen: <https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/aufstellungen-und-mehr.pdf>



Familien- und Systemaufstellungen in der Gruppe

Aufstellungen zeigen die bestehende Struktur, die Dynamik und das Veränderungspotential von Systemen. Sie sind eine effektive Möglichkeit bei anstehenden Themen, Entscheidungen, Fragen und Problemen. Sie eignen sich besonders, wenn bisherige Strategien nicht ausreichen. Größere Zusammenhänge können erkannt und erfahren werden, neue Lösungswege zeigen sich auf.

Termine: 28. Jan | 18. März | 13. Mai | 01. Juli

Uhrzeit: Jeweils Samstags, ab 10 Uhr mit 1 bis 5 Aufstellungen je Termin

Ort: Kinesiologische Naturheilpraxis Bamberg

Kosten: 180,00 Euro für eine eigene Aufstellung

20 Euro ohne eigene Aufstellung. Auch hierzu rechtzeitig vor dem jeweiligen Termin anmelden, da der Platz begrenzt ist.

Nähere Informationen: <https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/famstellen.pdf>



Tagesseminar: Hochsensibilität

Dieses Seminar ist für Menschen, die viele „Antennen“ nach außen haben. Die Reize über die Sinne (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen, 6. Sinn, etc.) werden vermehrt und verstärkt aufgenommen.

Damit die Vorteile genutzt und die problematischen Aspekte bewältigt werden können, sind Wissen und Erfahrungen wichtig und hilfreich.

In diesem Seminar lernen und üben wir die Gabe der guten Wahrnehmung SINN-VOLL einzusetzen.

Termin: Faschingsdienstag, 21. Februar 2023

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Ort: Kinesiologische Naturheilpraxis Bamberg

Kosten: 150 Euro incl. Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabbereien

Nähere Informationen: <https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/hochsensibel.pdf>

Da es für manche Hochsensible schon eine Herausforderung darstellt, an einem Tagesseminar in der Praxis teilzunehmen, plane ich dazu auch noch einen **online** Termin.

Bei Interesse bitte melden.



Tagesseminar: Wohlfühlgewicht

Die Theorie ist oft klar, wie das Wohlfühlgewicht zu erreichen wäre - Ratgeber gibt es Unzählige. Warum ist es dann so schwierig?

Es spielen hier noch viel mehr Aspekte eine Rolle als gesunde Ernährung, Bewegung und so weiter. All das ist sicherlich gut, richtig und wichtig. Doch warum klappt es mit dem Willen und der Disziplin dann so selten, wo uns das doch klar ist?

Weil die meisten Abläufe in Körper, Geist und Seele unbewusst ablaufen. Und für das gesamte System sind oft andere Faktoren wesentlich wichtiger, als eine Zahl auf der Waage. Deshalb gehen wir in diesem Tagesseminar in die Tiefe und beschäftigen uns damit, wie die Umsetzung der Theorie in die Praxis gelingen kann.

Termin: Samstag, 25. Februar 2023

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Ort: Kinesiologische Naturheilpraxis Bamberg

Kosten: 150 Euro mit eigener Aufstellung

100 Euro ohne eigene Aufstellung
Inklusive Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabberien
Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Nähere Informationen: <https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/wohlfühlgewicht.pdf>



Tagesseminar: Systemisches Autonomietraining

Wir wünschen uns frei unsere Entscheidungen zu treffen und selbstbewusst unseren eigenen Weg zu gehen. Gleichzeitig sehnen wir uns nach Nähe, Verbundenheit und Zusammenhalt. Irgendwie scheint das eine jedoch nicht mit dem anderen vereinbar zu sein. In diesem Seminar lernen wir, diese Ambivalenzen auszuhalten und beide Aspekte gut weiter zu entwickeln.

Gut geeignet zur Klärung von Beziehungen jeder Art.

Termin: Samstag, 01. April 2023

Uhrzeit: 10 bis 17 Uhr

Ort: Kinesiologische Naturheilpraxis Bamberg

Kosten: 180 Euro (mit ausführlichem Skript)

Inklusive Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabberien

Das Seminar ist auf 4-6 Personen beschränkt!

Nähere Informationen: <https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/autonomietraining.pdf>

Und für alle, die gerne noch mehr wissen möchten, hier einige Tipps:

Meine Kollegin Lorette Purucker aus Bayreuth bietet ab März 2023 wieder eine **2-jährige Weiterbildung für Familien- und Systemaufstellungen** an.

Über diese E-Mail Adresse kann Kontakt zu ihr aufgenommen werden:

info@systemische-loesungen-bayreuth.de

Nähere Informationen finden sich demnächst auf dieser Homepage:

<http://www.systemische-loesungen-bayreuth.de/>

Dann empfehle ich noch das weite Feld an **interessanten und nützlichen Podcasts**. Es lohnt sich dort ganz allgemein zu suchen, was es zu den Themen gibt, die euch interessieren. Hierzu kann man sich dann das Passende aussuchen und kostenlos oder sehr kostengünstig noch mehr lernen.

Hier sind zwei, die ich sehr gerne höre:

„Betreutes Fühlen“ mit Atze Schröder (er zeigt im Podcast eine ganz andere Seite von sich, als durch seine Comedy bekannt ist) und Leon Windscheid, inzwischen 168 Folgen .

Zu Beginn reden beide erst über ihre aktuellen Gefühle und wie es ihnen so geht, dann steigen sie in das jeweilige Thema ein. Mit verschiedenen Aspekten dazu, Studien und konkreten Tipps.
Für mich persönlich eine unterhaltsame wöchentliche Weiterbildung. Ich lade die Folgen auf mein Handy und kann dann sie dann beim Spazieren gehen, beim Kochen, beim Autofahren, etc. hören.

Besonders empfehlenswerte Folgen dieses Podcasts:

Wenn Liebe krank macht (Teil 1) und raus aus toxischen Beziehungen (Teil 2)

Die Rollen, die wir spielen

Nie wieder Alkohol?

Ja zum Nein

Schuldgefühle ohne Schuld

Bin ich Hochsensibel

Die gute Wut in dir

Diesen Podcast findet ihr in der Regel über die Suche in eurer Podcast-App bzw. im Internet unter <https://betreutesfuehlen.podigee.io>.

„Dr. Eva Wlodarek Life Coaching“

Eine sehr lebenserfahrene Frau, die ihr Wissen gut zusammenfasst und auf nette Art und Weise teilt.

Hier der Link zu ihrem youtube Kanal.

<https://www.youtube.com/c/DrWlodarekLifeCoaching?app=desktop>

Ja, dann freue ich mich, wenn du dir die Zeit nehmen magst und kannst, beim ein oder anderen Seminar bei mir in der Praxis dabei zu sein.....

über dich und das Leben etwas zu lernen und das in netter Gesellschaft.... klingt doch verlockend, oder?

Herzliche Grüße

Rita Jung



Rita Jung

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Supervision, Coaching, Vorträge, Seminare

www.kinesiologische-naturheilpraxis.de

Pödeldorferstraße 192

96050 Bamberg

09503/5000200



P.S. Wer keine Info-Mail mehr erhalten möchte, bitte auf antworten klicken und einfach abmelden.