

SEMINARE 2018



Martina Kimpel

Praxis für Lebensberatung
und Seelsorge



Mein Seminarprogramm 2018

In dieser Broschüre möchte ich Ihnen eine Übersicht über meine Seminare im Jahr 2018 geben.

Der kleine Rahmen von je maximal acht Teilnehmenden ermöglicht eine intensive gemeinsame Zeit, in der auch Ihre persönlichen Anliegen zur Sprache kommen können. Die ausgewählten Themen und das Angebot der „Abende für Trauernde“ sind aus persönlichen Fragestellungen und Erfahrungen entstanden.

Mit meiner lieben Kollegin Anke Freytag gemeinsam biete ich die „Oasentage“ und die Seminarreihe „Stress, lass nach“ an. Alle Seminare finden in meiner Praxis in Niederkaufungen statt.

— Ihre Martina Kimpel





Martina Kimpel

Jahrgang 1960

Seit 2017 in eigener Praxis als Lebensberaterin und Seelsorgerin tätig. Meine Ausbildung absolvierte ich bei der Bildungsinitiative für Seelsorge und Lebensberatung (BI) sowie als Systematische Beraterin und Coach bei ISBUS (Initiative für Systemische Beratung und Seelsorge).

Nach dem schmerzhaften Verlust meines Ehemanns inzwischen erneut verheiratet, zwei erwachsene Söhne, ein Enkelkind. Ich mag gutes Essen, leckeren Wein, Reisen, Musik und Kunst.



Anke Freytag

Jahrgang 1966

Als Diplom-Psychologin bin ich in tiefenpsychologisch fundierter Körper-Psychotherapie (Biodynamik) ausgebildet und arbeite in einer psychosomatischen Reha-Klinik mit systemischen Aufstellungen (Psychodrama). Fortbildung in systemischer Beratung und Seelsorge (ISBUS).

Mit Gott bin ich unterwegs, singe mit Freude im Chor, mag meine Katzen und verbringe gerne Zeit mit Freunden sowie an der Nordsee.

Das Thema am Dienstag

- Wann:** Januar – April, letzter Dienstag im Monat
Uhrzeit: Jeweils vormittags 9:30 – 11:30 Uhr
oder abends 19:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Martina Kimpel
Teilnehmende: Max. 8 Personen
Preis: Jeweils 20,- € (inkl. Getränke)

Mit praktischen, alltagstauglichen Übungen.

Frauen in der Lebensmitte — 30.01.2018

Die Kinder gehen aus dem Haus, die Eltern werden pflegebedürftig. Was nun?

Wie gewinne ich neue Perspektiven für meine Lebensgestaltung? Wie kann ich „loslassen“ und dennoch gute Beziehungen zu meinen Heranwachsenden pflegen? Wie kann ich meine alt werdenden Eltern unterstützen – ohne auszubrennen?

Hilfe, ich mag mich nicht — 27.02.2018

Wege aus der Selbstwertfalle

Was denke ich, wenn ich mich selbst im Spiegel sehe? Wie kann ich ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen?

Achtsamkeit im Alltag — 27.03.2018

Leben im Hier und Jetzt

Wie kann ich bewusster mit allen Sinnen mein ganz normales Leben wahrnehmen und dankbar genießen?

Akzeptanz — 24.04.2018

Den anderen stehen lassen können, wie er ist

Warum sind die anderen so anders als ich selbst und tun Dinge, die ich nicht verstehen kann? Was würde sich ändern, wenn ich beginne, anderen mehr Respekt entgegen zu bringen?



Aus der Quelle schöpfen

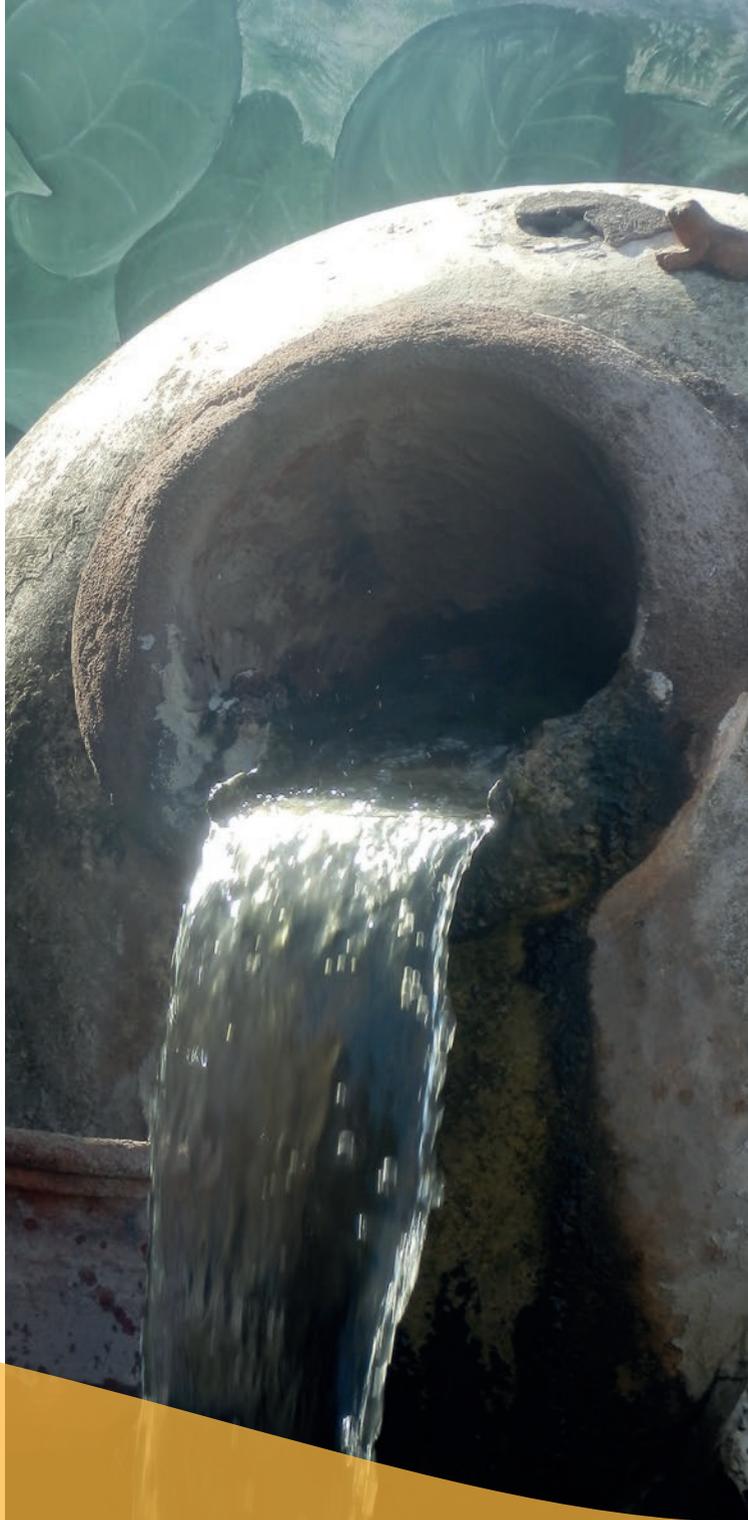
Oasentag im April

Datum:	Samstag, 28.04.2018
Uhrzeit:	10:00 –17:00 Uhr
Leitung:	Anke Freytag Martina Kimpel
Teilnehmende:	Max. 8 Personen
Preis:	75,- € (inkl. Getränke und Snacks; Mittagessen kann in der Umgebung eingenommen werden)

„Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.“

– Offenbarung 21,6 (Jahreslosung 2018)

Gott lädt uns ein, einen Tag aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten, Ruhe zu finden und ihm (neu) zu begegnen, unseren Durst zu stillen, uns zu erfrischen. Dazu nehmen wir uns in einer kleinen Runde die Zeit. Impulse, Musik, Imagination und Elemente aus der Aufstellungsarbeit und natürlich Austausch erwarten uns. Es wird auch Zeit zur Stille und zum meditativen Spaziergang in der Natur geben.



Stress, lass' nach!

Kompakt-Seminar (Ganzer Tag)

Datum: Samstag, 30.06.2018
Uhrzeit: 10:00 – 18:00 Uhr
Preis: 75,- € (inkl. Getränke und Snacks;
Mittagessen kann in der Umgebung
eingenommen werden)

Freitagsimpulse (3 Vormittage)

Datum: 17.08. / 24.08. / 31.08.2018
Uhrzeit: Jeweils von 9:30 – 11:30 Uhr
Gesamtpreis: 75,- € (inkl. Getränke und Snacks)

Eine Teilnahme an allen drei Vormittagen ist sinnvoll.

Leitung: Anke Freytag
Martina Kimpel

Ablauf

Jede Einheit besteht aus Impuls (hören),
Gespräch (reflektieren) und kreativen Elementen (anwenden).

Inhalte

„Stress, lass' nach...“

Was ist Stress überhaupt?

Wie bewältige ich ihn?

(loslassen)

„Lösungen finden...“

statt Probleme wälzen“

Wie steige ich aus dem

Gedankenkarussell aus?

(umdenken)

„Ressourcen – Schätze heben“

Wie nutze ich meine Lebenserfahrungen?

Wie aktiviere ich meine Talente?

(entfalten)



Meine Trauer wird dich finden

Seminar-Reihe

Datum:	<i>Dienstag, 23.10. / 30.10. / 6.11.2018</i>
Uhrzeit:	<i>Jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr</i>
Leitung:	<i>Martina Kimpel</i>
Teilnehmende:	<i>Max. 8 Personen</i>
Gesamtpreis:	<i>75,- € (inkl. Getränke und Material)</i>

Eine Teilnahme an allen drei Abenden ist sinnvoll.

Drei Abende mit Themen rund um den Verlust eines geliebten Menschen:

1 — Ich trage dein Bild in mir

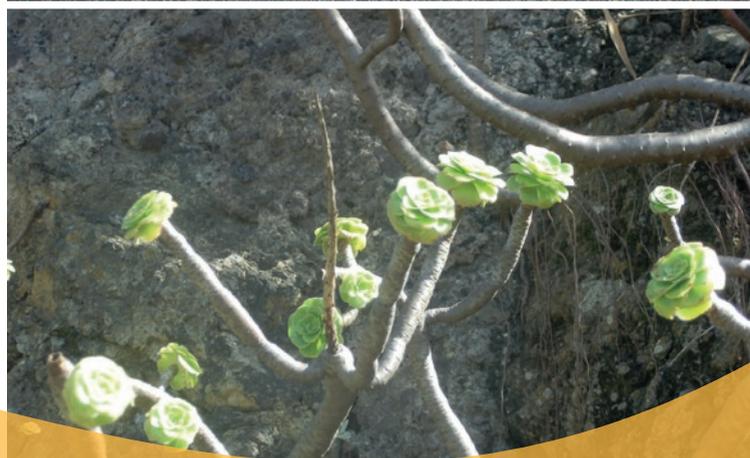
Wir hören und wertschätzen unsere Abschiedsgeschichten. Dazu bitte einen Gegenstand oder ein Foto des Verstorbenen mitbringen. Austausch über Kraftquellen: was brauche ich und was hilft mir in meiner schmerzhaften Situation ohne den geliebten Menschen?

2 — Nimm Abschied und gesunde

Jeder gestaltet seinen persönlichen Trauerweg mit Naturmaterialien (werden gestellt), wir tauschen uns über unsere Erfahrungen und Entdeckungen aus.

3 — Was ich dir noch sagen wollte...

Manchmal sind wir ganz schön wütend – auf uns selbst, andere Menschen oder Gott. Wir schreiben einen Abschiedsbrief und beschäftigen uns mit dem Thema „Vergebung“.



Aus der Quelle schöpfen

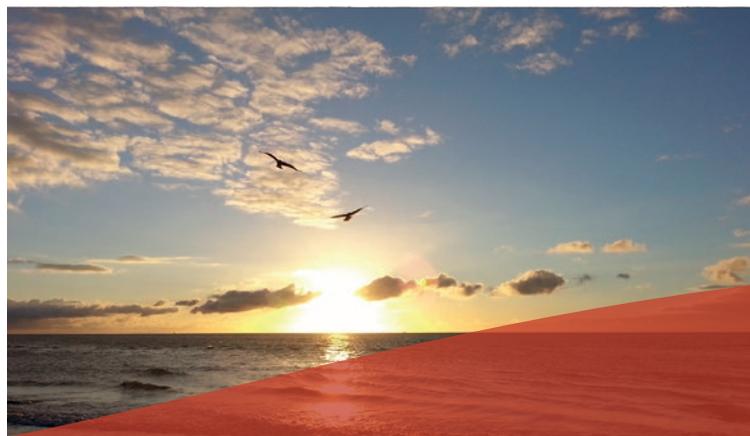
Oasentag im November

- Datum:** Samstag, 24.11.2018
Uhrzeit: 10:00 –17:00 Uhr
Leitung: Anke Freytag
Martina Kimpel
Teilnehmende: Max. 8 Personen
Preis: 75,- € (inkl. Getränke und Snacks;
Mittagessen kann in der Umgebung
eingenommen werden)

„Herr, du machst die Finsternis um mich hell, du gibst mir strahlendes Licht. Mit dir kann ich Feinde angreifen; mit dir, mein Gott, kann ich über Mauern springen.“

— Psalm 18,29+30

In der dunklen Jahreszeit verspüren wir vielleicht auch eine innere Dunkelheit oder stehen vor inneren und äußeren Mauern, die uns von uns selbst und unserem Nächsten trennen und unüberwindlich erscheinen. Wie gelingt es uns, wieder ein Licht zu entzünden und auf die andere Seite der Mauer zu kommen? Wir wollen uns diesen Fragen auf verschiedene Weise nähern – mit Musik, kreativen Übungen, Elementen aus der systemischen Aufstellungsarbeit – und gemeinsam mit Gottes Unterstützung Kraft und Mut sammeln für unseren eigenen „Sprung über die Mauer“.



Anmeldung

Martina Kimpel

Telefon: 05605 30 54 44

kontakt@lebensberatung-kimpel.de

Alle Seminare finden hier statt:

**Praxis für Lebensberatung
und Seelsorge**

Leipziger Straße 229
34260 Kaufungen

www.lebensberatung-kimpel.de