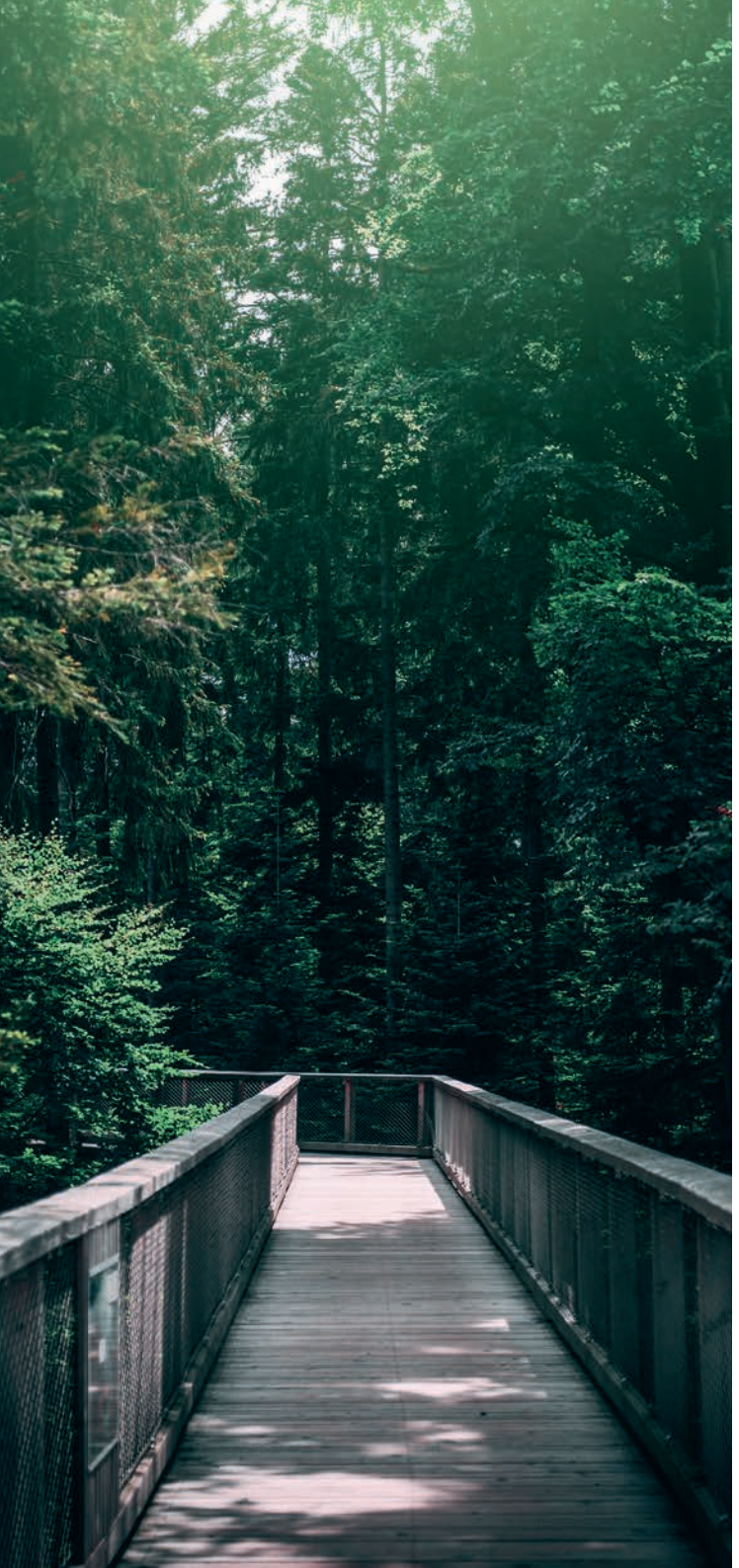
Seminare 2019

Martina Kimpel
Praxis für Lebensberatung
und Seelsorge



Mein Seminarprogramm 2019

Herzliche Einladung, meine Seminarangebote für 2019 zu studieren, die Sie auf den folgenden Seiten finden. Vielleicht ist etwas für Sie dabei?

Der kleine Rahmen von je maximal acht Teilnehmenden ermöglicht eine intensive gemeinsame Zeit, in der auch Ihre persönlichen Anliegen zur Sprache kommen können. Die „Themen am Dienstag“ sind aus zahlreichen Anregungen in persönlichen Gesprächen und in meiner Praxistätigkeit entstanden.

Gemeinsam mit Anke Freytag, Dipl.-Psychologin, gestalte ich die „Oasentage“ im Februar und November sowie unser neues Format: Zwei Abende im Februar und März mit Aufstellungen der Themen, die Teilnehmer mitbringen. Wir haben es selbst als bereichernd erlebt, mit Hilfe dieser Methode neue Perspektiven für einen Konflikt oder ein Problem zu gewinnen.

Alle Seminare finden in meiner Praxis in Niederkaufungen statt. Ich freue mich, wenn ich Sie dort in diesem Jahr begrüßen darf!

— *Ihre Martina Kimpel*

Martina Kimpel

Ich bin 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).

Mein Angebot umfasst Einzelberatungen für Erwachsene und Jugendliche, Trauerbegleitung und Paarberatung.

Ich bin nach dem Tod meines Ehemannes in zweiter Ehe verheiratet, zu uns gehören vier erwachsene Kinder und vier Enkelkinder.

Ehrenamtlich bin ich in der evangelischen Kirchengemeinde Niederkaufungen engagiert.

Was ich sonst noch gerne tue: Musik hören und selbst musizieren, Ausstellungen und Konzerte besuchen, reisen , Treffen mit Freunden und leckeren Rotwein genießen.

Anke Freytag

Als Dipl. Psychologin bin ich in tiefenpsychologisch fundierter Körper-Psychotherapie (Biodynamik) ausgebildet und seit 2007 im Klinischen Bereich tätig. Dort arbeite ich u. a. mit systemischen Aufstellungen (Psychodrama).

Zusätzlich biete ich seit 2018 in freier Praxis (HPG) psychologische Begleitung in persönlichen Veränderungsprozessen und Unterstützung in Krisenzeiten an. Hierbei fließen Elemente aus meiner Fortbildung in Systemischer Beratung und Seelsorge (ISBUS) mit ein. Die Sitzungen finden in den Praxisräumen von Martina Kimpel in Kaufungen statt.

Heilsame Erfahrungen können auf allen Ebenen - körperlich, geistig, emotional, religiös/spirituell – stattfinden. Daher engagiere ich mich im Kloster Bursfelde u. a. beim christlichen Handauflegen, den heilsamen Berührungen.

Freude bereitet mir ein Spaziergang im Wald oder am Meer, das Lesen eines guten Buches bei einer Tasse Tee, der Austausch mit Freunden, Stille im Gebet… und vieles mehr.

Das Thema am Dienstag

WANN: *Januar – April 2019, letzter Dienstag im Monat*
UHRZEIT: *Jeweils abends 19 – 21 Uhr*
PLATZ: *Max. 8 Teilnehmende*
PREIS: *Jeweils 20,– € (inkl. Getränke)*

Wie sag‘ ich‘s bloß?

29. Januar 2019

Eine Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“

Unsere Gespräche sind häufig missverständlich oder enden in unangenehmem Streit. So soll es nicht bleiben! Wir üben ein, unsere Anliegen ohne Wertung zu formulieren, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu benennen und Wünsche auszusprechen.

Wärst du doch wie wir

26. Februar 2019

Ist Glaube „vererbbar“?

Vielen Eltern, die ihr Christsein als Lebensgrundlage haben und für die die Beziehung zu Gott wichtig ist, wünschen sich genau das auch für ihre heranwachsenen Kinder. Die Realität sieht häufig anders aus. Das tut weh. Vielleicht gelingt uns gemeinsam ein neuer Blick auf diese Situation.

War ja klar, ich wieder…

26. März 2019

Wann bin ich gut genug?

Selbstvorwürfe, Schuldgefühle und Perfektionismus treiben uns manchmal mehr an, als wir wollen. Wie entkommen wir dieser Falle?

Alles Party, oder was?

30. April 2019

Das Leben feiern

Wer wünscht sich nicht mehr positive Gedanken im Alltag? Zufriedenheit und Dankbarkeit? Tiefe Freude?
Wir gehen auf Spurensuche…

Oasentag

WANN: *16. Februar 2019*
UHRZEIT: *10 – 17 Uhr*
PLATZ: *Max. 8 Teilnehmende*
LEITUNG: *Anke Freytag und Martina Kimpel*
PREIS: *75,– € (inkl. Snacks und Getränke)*

Jahreslosung 2019

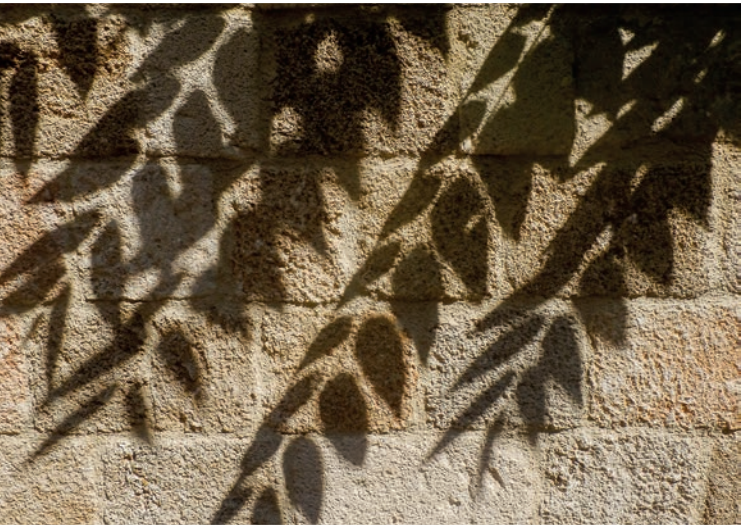
„Suche Frieden und jage ihm nach."

(Psalm 34, 15)

Unsere Welt und unsere Gesellschaft stöhnen unter Orientierungslosigkeit, Spaltung, Abgrenzung und Kriegen. Wir versprechen uns Ruhe und Harmonie durch Rückzug ins Privatleben. Doch auch dort gibt es Unfrieden und Unzufriedenheit: Mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, vielleicht auch mit Gott.

Wie kann sich Frieden einstellen und was verändert sich dadurch?

Wir begeben uns gemeinsam auf Spurensuche. In kleiner Runde werden wir uns durch Impulse, Musik, Imagination und Elementen aus der Aufstellungsarbeit dem Thema nähern, mit Zeit zur Stille und Entspannungsübungen.



Neuer Blick auf alte Muster

WANN:	*Dienstag, 5. Februar und 5. März 2019*
UHRZEIT:	*Jeweils abends 19 – 21 Uhr*
PLATZ:	*Max. 8 Teilnehmende*
LEITUNG:	*Anke Freytag (Dipl.-Psychologin/Systemische Beraterin),*
	Martina Kimpel (Lebensberaterin/Systemische Beraterin)
PREIS:	*Jeweils 20,– € (inkl. Getränke)*

Kennen Sie ...

... familiäre und berufliche Konflikte?
... Überforderungsgefühle?
... Versagensängste?
... beeinträchtigte Gesundheit?

Einblick

Wir laden ein...

... zu **neuen Sichtweisen** für manche eingefahrenen Denk-, Fühl-, Beziehungs- und Handlungsweisen.

Durchblick

Wir nutzen dazu...

... systemische Methoden und **Aufstellungsprozesse**, in dem Teilnehmer stellvertretend in die Rolle von Personen gehen, so dass ein Dialog entstehen und **Zusammenhänge klarer werden** können.

Ausblick

Wir unterstützen Sie darin...

... Ihrem persönlichen Anliegen eine Stimme zu geben
... individuelle und andere Ressourcen zu erkennen
... den Mut zum nächsten Schritt und
eine **hoffnungsvolle Perspektive** zu finden.

Sie können ohne oder mit eigenem Anliegen teilnehmen. Wenn Sie eine persönliche Aufstellung an dem Abend wünschen, weisen Sie bitte bei der Anmeldung darauf hin.

Das Thema am Dienstag

WANN: *September – November 2019*
UHRZEIT: *Jeweils abends 19 – 21 Uhr*
PLATZ: *Max. 8 Teilnehmende*
PREIS: *Jeweils 20,– € (inkl. Getränke)*

Sag nicht „Ja“, wenn du „Nein“ sagen willst

17. September 2019

Was würden wir gewinnen, wenn wir klare, für uns stimmige Entscheidungen treffen könnten und das „Nein-Sagen“ einüben würden? Ein Abend über gesundes Abgrenzen.

Hilfe, ich bin in einer Krise

29. Oktober 2019

Bewältigungsstrategien kennenlernen

Vieles kann unser Leben durcheinanderwirbeln und inneres und äußeres Chaos verursachen. Wir schauen gemeinsam darauf, was uns in kräftezehrenden Phasen helfen kann.

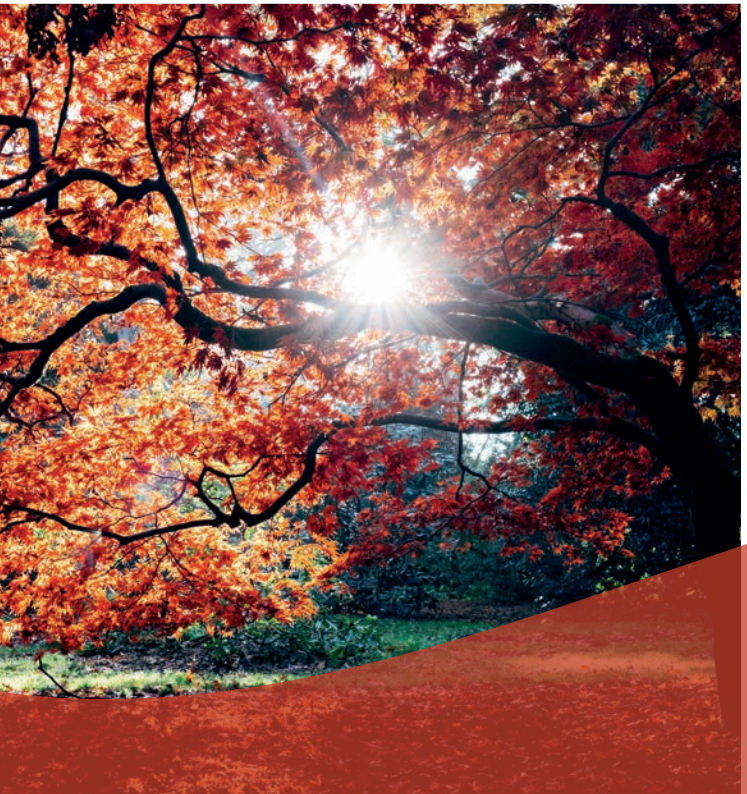
Best Agers

26. November 2019

Entdeckungen beim Älter werden

Für alle Uhus (unter Hundertjährigen), die Ideen und neue Perspektiven rund um Ruhestand, Abschiede und Chancen in der zweiten Lebenshälfte suchen.

Alle Themen am Dienstag sind so konzipiert, dass die Teilnehmer alltagstaugliche, praktische Impulse mitnehmen können. Neben Impulsen und Austausch wird es je nach Thema auch Übungen geben. Dazu werden wir verschiedene Materialien und Methoden nutzen.



Oasentag

WANN: *9. November 2019*
UHRZEIT: *10 – 17 Uhr*
PLATZ: *Max. 8 Teilnehmende*
LEITUNG: *Anke Freytag und Martina Kimpel*
PREIS: *75,– € (inkl. Snacks und Getränke)*

Abschiede verschmerzen

Die Kinder gehen aus dem Haus, wir verlieren eine Arbeitsstelle, eine Freundschaft zerbricht, unsere Gesundheit verschlechtert sich, der Ruhestand naht, wir haben einen lieben Menschen verloren.

Gewollt oder ungewollt – im Laufe unseres Lebens gilt es immer wieder Abschied zu nehmen. Diesem Thema wollen wir uns in der herbstlichen Jahreszeit stellen, in der auch die Natur sich zurückzieht und im Winter zur Ruhe kommt, um im Frühling neu aufzublühen.

Mit kreativen Elementen betrachten wir unsere Abschiede und versorgen unsere Wunden, so dass sie nach und nach zu heilen beginnen. Wir schauen, welche Stärken und Ressourcen wir durch Erfahrungen mit Abschieden bereits entwickelt haben und wie wir diese für neue Lebenssituationen nutzen können.

Alle Seminare finden hier statt:

Praxis für Lebensberatung
und Seelsorge
Leipziger Straße 229
34260 Kaufungen

ANMELDUNG

Per Telefon: 0 56 05 / 30 54 44

Per E-Mail: kontakt@lebensberatung-kimpel.de

Oder online: **www.lebensberatung-kimpel.de**