

Das Team



**Praxis für Entspannungspädagogik
Gabriele Esser & Kordula Schmid GbR
Kleine Burgstraße 3
59423 Unna
Telefon: 02303 87 11 05
www.klang-entspannung-esser.de
www.rilassarsi.de**

Sie können bei uns **Gutscheine für Behandlungen und Seminare** erwerben.

Außerdem bieten wir eine **Auswahl an Klangschalen**. Wir beraten Sie gern.

Veranstungskalender

April—Juni
2012



Vorab ein wichtiger Hinweis:

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, **Pro-
gressive Muskelentspannung** und/oder
Autogenes Training in kleinen Gruppen
oder im Einzelsetting zu erlernen.

Rufen Sie uns an.

Kooperationen mit:

- **Gesundes Unna Evangelisches Krankenhaus (Anmeldung über EK)**

11. April 19.00 Uhr K. Schmid Vortrag „**Leben ist Abschied und Neubeginn**“ **5,— €**

Jeden letzten Donnerstag im Monat:

Esser/Schmid **Klangmeditation** Kapelle des EK von **18.00-19.00Uhr** **10,— €**

- **VHS Unna (Anmeldung über VHS)**

Ab 16.04. Montags (6 ÜE) 18.00—19.00 Uhr Kurs-Nr. 6022

K. Schmid „**Schritt für Schritt fit und entspannt**“ **32,— €**

Vortrag:

Was ist Gestalttherapie

Gestalttherapie—oder einfach nur Gestalt—ist eine ganzheitliche Psychotherapie, die das bewusste Erleben und Erfahren unterstützt und mit einer Vielzahl von Methoden eine lebendige Prozessbegleitung bietet. Mit einem Blick auf die Erscheinungen und ihre Beziehungen, geht es in der Gestaltarbeit vor allem darum, Bewusstheit, Gegenwärtigkeit und Präsenz zu üben und das Fließen des gesamten Prozesses zuzulassen. Mit Wertschätzung, Achtsamkeit und Toleranz entsteht ein Raum der Begegnung, indem das Wagnis möglich wird, neue Wege zu gehen. **Ein offener Gestalt-Abend bietet allen Interessierten die Gelegenheit, diesen spannenden Ansatz kennenzulernen und in unterschiedlichsten Übungen praktisch zu erfahren.**

25. April 19.00—21.00 Uhr
Anmeldung bis 20. April 2012

Ela Feldmann
Gestalttherapeutin/Heilpraktikerin für Psychotherapie

5,— €

Workshop:

Klang und Farbe

Die Kombination von Klang im Raum mit meditativem Malen bieten eine kreative Ausdrucksmöglichkeit und lässt verblüffend schöne Bilder entstehen. Meditieren und experimentieren Sie mit Klang und Farbe. Dabei geht es nicht um das „richtige“ Malen, es geht nicht um die Deutung von Farben, nicht um Therapie, sondern um das Klang- und Fühlerlebnis in der Einfachheit des Augenblicks. Hierdurch können verdrängte, schöpferische Energien wieder frei fließen und sich eigene Kraftreserven auffüllen.

12. Mai 11.—15.00 Uhr
Anmeldung bis 05.05.2012

Gabriele Esser / Kordula Schmid

40,— €

Klangmassage I-Ausbildung

Ziel ist die Vermittlung der Grundzüge der *Peter Hess*-Klangmassage. Sie erfahren die Basis-Klangmassage selbst, bekommen erste Anleitungen für ihre Anwendung und geben selbständig eine Klangmassage. **Inhalte und Kosten entnehmen Sie bitte der Homepage des Peter Hess-Instituts www.peter-hess-institut.de**

21. April 10.00—19.00 Uhr und 22. April 10.00—17.00 Uhr
Anmeldung bitte über das Peter-Hess-Institut Telefon: 04252/93891-14

Gabriele Esser
Dipl. Sozialpädagogin / Klangmassagepraktikerin

REIKI-I-Ausbildung

REIKI ist eine Entspannungsmethode, die bei regelmäßiger Anwendung dazu verhilft, in eine ursprüngliche Harmonie von Körper, Geist und Seele zurück zu finden. Auf behutsame Weise kann angesammelter Alltagsstress, Muskelverspannungen und Blockaden, Sorgen und Unsicherheit losgelassen und eine fundierte Basis zur Entwicklung der eigenen Selbstheilungskräfte geschaffen werden.

01. Juni 16.—21.00 Uhr und 02. Juni 11.00—17.00 Uhr

145,— €

Anmeldung bis 25.05.2012

Kordula Schmid

Entspannungspädagogin / Reiki-Lehrerin

Vortrag:

Gesundes Denken-der Angst ein Schnippchen schlagen

Jeder von uns wünscht sich Gesundheit, nennt sie häufig das höchste Gut. Wir wissen inzwischen um die vielfältigen Zusammenhänge und Auswirkungen von Körper, Geist und Seele. Hans Kasper zitiert dazu: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“ Das Sprichwort ist beliebt, weil klassisch. Ein funktionierender Geist kann dem Körper das Seine geben. Doch wie reagieren wir häufig? Mit Ängsten, Verspannungen, mit Ungewiss- und Verzagtheit, die wir nur zu oft in unserem Leben die Oberhand lassen. Wieso machen wir uns nicht frühzeitig Gedanken darüber, was uns stärkt, Freude und Gelassenheit bereitet und uns auftanken lässt?

14. Juni 19.00—21.00 Uhr
Anmeldung bis 07. Juni

5,— €

Gudrun Böker
Kommunikationstrainerin

Klangmassage II-Ausbildung

Ziel dieses Seminar ist die Erweiterung der Arbeit mit der Klangmassage vom Körper in den feinstofflichen Bereich. Zentraler Aspekt in diesem Zusammenhang ist auch die „Kraft des Bewusstseins“, die mentale Fokussierung und innere Haltung (innere Bilder). Mit Klängen von Klangschalen und Fen-Gongs wird diese Thematik erfahrbar.

23. und 24. Juni
Anmeldung bitte über das Peter-Hess-Institut Telefon: 04252/93891-14

Gabriele Esser
Dipl. Sozialpädagogin / Klangmassagepraktikerin

REIKI-II-Ausbildung

In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, die in Reiki-I erlernte Entspannungsmethode zu erweitern und somit einen noch tieferen Zugang zu sich selbst zu finden. Voraussetzung ist, dass die Ausbildung in Reiki-I mind. 8 Monate zurückliegt.

29. Juni 16.—21.00 Uhr und 30. Juni 2011 11.—17.00 Uhr
Anmeldung bis 20. 06.2012

210,— €

Kordula Schmid
Entspannungspädagogin / Reiki-Lehrerin