

# Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Weitere Informationen bei Katja Dienemann – Anmeldung per E-Mail oder mit folgendem Anmeldeabschnitt per Post bzw. Fax:

Hiermit melde ich mich verbindlich für „Natur als Inspirationsquelle“ an. Die u.g. Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Gesamter Impulszyklus (6 Termine)

Einzeltermin(e): .....

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Handy: .....

E-Mail: .....

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

## Anmeldeschluss:

Jeweils 2 Tage vor dem betreffenden Termin.

Die Anmeldung ist gültig mit der Bezahlung der Teilnahmegebühr per Überweisung auf das Konto Nr. 100 468 107 bei der Heidelberger Volksbank, BLZ 672 900 00 (Kontoinhaberin: Katharina Dienemann).

Wenn ein Termin aus wichtigen Gründen (z. B. Erkrankung der Leitung, Dauerregen) abgesagt werden muss, so wird die vorausgezahlte Teilnahmegebühr zurückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Ein Anspruch auf Schadenersatz in Zusammenhang mit der Teilnahme besteht – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – nicht.

## Wer?



Katja Dienemann und Pluma

- Systemischer Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- Geopark-Vor-Ort-Begleiterin (HD)
- Dipl.-Übersetzerin (Spanisch, Englisch)
- Pluma: Co-Coach

## Was gibt's noch?

Sie möchten mehr wissen? Dann rufen Sie mich einfach an!

Weitere Angebote & Themenprospekte:

- Coaching
- Training & Coaching (Themen im Überblick)
- Kommunikation & Konfliktmanagement
- Zielfindung & Persönlichkeitsentwicklung
- Teamtraining
- Interkulturelles Coaching & Training
- Naturerfahrung



**DIENEMANN**

NEUE WEGE FÜRS ICH

**Katja Dienemann**

Am Pferchelhang 33/5  
D-69118 Heidelberg

**Tel.** 0 62 21 • 80 48 81

**Fax** 0 62 21 • 80 11 09

**Mobil** 0 177 • 684 52 83

**E-Mail** [dialog@katja-dienemann.de](mailto:dialog@katja-dienemann.de)

**Web** [www.katja-dienemann.de](http://www.katja-dienemann.de)



**DIENEMANN**

NEUE WEGE FÜRS ICH

# Natur als Inspirationsquelle

Impulszyklus zur  
Persönlichkeitsentfaltung



**NATÜRLICH**  
Heidelberg

In Kooperation mit dem  
Veranstaltungsprogramm  
„Natürlich Heidelberg“ des  
Landschafts- und Forstamtes  
der Stadt Heidelberg

Sie möchten sich persönlich weiter entwickeln und gut für sich sorgen?

Sie suchen Anregungen für einen gelungenen Alltag?

Sie schätzen die Natur und möchten erfahren, was Sie von ihr lernen können?

## Holen Sie sich Impulse bei der „Natur als Inspirationsquelle“!

In diesem 6-teiligen Impulszyklus werden der Aufenthalt in der Natur, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung auf außergewöhnliche und effektive Weise miteinander kombiniert. Naturmeditationen, Zwiegespräche mit „stummen Zeugen“, Vorbilder aus der Natur, neuartiges Verhalten und der aktive und spielerische Austausch mit den anderen Teilnehmern unterstützen nachhaltig die ganzheitliche Entfaltung Ihrer Persönlichkeit.

Die Orte, die wir in der Natur und in naturnahen Bereichen aufsuchen, haben alle einen ganz eigenen Charakter. Sie dienen als inspirierende Metapher für das jeweilige Thema. Die Themen der Workshops sind in sich abgeschlossen. Daher können die Workshops auch einzeln gebucht werden.

Bei Ihrem Entwicklungsprozess unterstütze ich Sie einfühlsam und kompetent mit handlungs- und prozessorientierten Methoden.

### Teilnehmerzahl:

7 - 15 Personen und mein sympathischer vierbeiniger Co-Coach „Pluma“.

Maßgeschneiderte Veranstaltungen für geschlossene Gruppen (z.B. Teams, Vereine) gerne auf Anfrage.

### Kosten:

Ein 3-stündiger Workshop € 22,00 inkl. 19% MwSt.; alle 6 Workshops € 120,00 (d.h. € 20,00 pro Termin)

### Orte:

Um Heidelberg – die genauen Treffpunkte erfahren Sie bei der Anmeldung.

## Die Workshops im Einzelnen

### 1. Die innere Natur erfahren



#### Inhalt:

Wer bin ich?  
Wie bin ich?  
Das Innere Kind sein, fühlen und erleben.

**Wann:** Sa. 17.04.2010, 10.00-13.00 Uhr

**Wo:** Höhle „Meutersloch“, HD-Ziegelhausen (teilw. Trittsicherheit erforderlich)

### 2. Lebensfreude - Freude am Leben



#### Inhalt:

Wahre Lebensfreude kommt von innen.  
„...wie die Pluma im Haferstroh“.  
Das Glück am Wegesrand.

**Wann:** Mi. 12.05.2010, 18.00-21.00 Uhr

**Wo:** Philosophenweg, HD-Neuenheim

### 3. Gelassenheit üben



#### Inhalt:

Stress positiv meistern.  
„Rote Knöpfe“ entschärfen.  
Der Atem als Schlüssel zur Gelassenheit.  
Leben im Hier und Jetzt.

**Wann:** Mi. 16.06.2010, 19.00-22.00 Uhr

**Wo:** Neuenheimer Schweiz, HD-Ziegelhausen (Gehzeit ca. 1,25 Std., teilw. Trittsicherheit erforderlich)

### 4. Raus aus den alten Gleisen



#### Inhalt:

Genussvoll aus der Rolle fallen.  
Mut zum Anderssein.  
Sich neu erleben.

**Wann:** Mi. 14.07.2010, 19.00-22.00 Uhr

**Wo:** Neckarwiese, HD-Neuenheim

### 5. Wie Zusammenarbeit gelingt



#### Inhalt:

Was macht Teams erfolgreich?  
Vom „Ich“ zum „Wir“.  
Vielfalt und Symbiose bei der Teamarbeit.

**Wann:** Mi. 18.08.2010, 18.00-21.00 Uhr

**Wo:** Walderlebnispfad, Königstuhl

### 6. Selbstliebe leben



#### Inhalt:

Licht und Schatten annehmen.  
Die innere Fülle entdecken.  
Ganzheit und Heilung.

**Wann:** Mi. 15.09.2010, 18.00-21.00 Uhr

**Wo:** Michaelsbasilika, Heiligenberg

„Niemand kann vorhersehen,

in welche Höhen du aufsteigen kannst,  
bevor du nicht die Flügel ausgebreitet hast.“

Hopi-Indianer