

# 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 „**Persönlichkeitsentfaltung in und mit der Natur**“ 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 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

## Impulszyklus zur

# Persönlichkeitsentfaltung in und mit der Natur



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 zur

## „Persönlichkeitsentfaltung in und mit der Natur“!

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, kreatives Gestalten, neuartiges Verhalten und der aktive und spielerische Austausch mit den anderen Teilnehmern unterstützen nachhaltig die ganzheitliche Entfaltung Ihrer Persönlichkeit.

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

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.

### Teilnehmerzahl:

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

### Kosten:

Ein 3-stündiger Workshop € 35 inkl. 19% MwSt.; die geballte Kraft aller 6 Workshops für € 180 (d.h. € 30 pro Termin)

### Orte:

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

### Weitere Angebote (Outdoor und Indoor):

Einzel- und Team-Coaching, mehrtägige Seminare, Tagesworkshops, maßgeschneiderte Veranstaltungen für geschlossene Gruppen (z.B. Teams, Vereine), Vorträge. Nehmen Sie Kontakt auf!

## 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. 16.04.2011, 10.00-13.00 Uhr

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

### 2. Der Weg entsteht beim Gehen – Bewegendes Coaching



#### Inhalt:

Coaching zu Ihrem ganz persönlichen Thema.  
Von Fragen zu Antworten.  
Von Zweifeln zur Klarheit.  
Kraft tanken in der Natur.

**Wann:** Mi. 11.05.2011, 18.00-21.00 Uhr

**Wo:** Hutzelwaldhütte - Historischer Pfad - Arboretum I - Gaisbergturm - Hutzelwaldhütte, HD-Weststadt (Gehzeit ca. 1,5 Std)

### 3. Gelassenheit üben



#### Inhalt:

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

**Wann:** Mi. 08.06.2011, 19.00-22.00 Uhr

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

### 4. Ideenwerkstatt Natur



#### Inhalt:

Natürlich kreativ sein.  
Spannende Ideen für eigene Projekte finden.  
Kopf und Bauch im Einklang erleben.

**Wann:** Mi. 13.07.2011, 19.00-22.00 Uhr

**Wo:** Arboretum II, Speyerer Hof

### 5. Raus aus den alten Gleisen



#### Inhalt:

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

**Wann:** Mi. 17.08.2011, 19.00-22.00 Uhr

**Wo:** Neckarwiese, HD-Neuenheim

### 6. Nachts im Wald – Feuerwerk der Sinne



#### Inhalt:

Bewusst tasten, lauschen, schnuppern, gehen...  
Gemeinsam Abenteuer bestehen.  
Sonne im Herzen spüren.

**Wann:** Mi. 14.09.2011, 19.30-22.30 Uhr

**Wo:** Bärenbachtal, HD-Ziegelhausen

„Niemand kann vorhersehen,

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

Hopi-Indianer