LEBEN, WACHSEN UND REIFEN...

... das geschieht von selbst, wenn wir unsere eigenen Kraftquellen und Stärken (wieder) entdecken und zulassen, unsere eigenen Fertigkeiten erkennen

... das geschieht, wenn wir den Mut fassen, Belastendes anzuschauen und uns damit bewusst auseinanderzusetzen

... das geschieht, wenn wir neue heilsamere Handlungsweisen erlernen und einüben

WIR BIETEN IHNEN DAZU LEBENSRÄUME ...

... in denen Sie „einfach sein“ dürfen, im Jetzt und Hier, auftanken für den Alltag, abschalten vom Stress,

... in denen Lebensfreude und Vitalität, Mut und Gelassenheit, und Eigenverantwortung wachsen können.

WIR BIETEN IHNEN DAZU FACHLICHE HILFE...

... sei es bei seelischen oder spirituellen Problemen oder Krisen, sei es bei Paarkonflikten, sei es bei psychischen Erkrankungen oder Stress. Die verschiedenen Angebote von Einzel- und Gruppenstunden, Kursen, Seminaren und offenen Gruppen sollen Sie dabei unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden, wieder gesunder und ganzheitlicher leben zu können, eben: zu wachsen und zu reifen in jeder Beziehung.

SPRECHEN SIE UNS JEWEILS GERN AN FÜR WEITERE INFORMATIONEN.

„Leben ist ...
nicht eine Gesundheit,
sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein,
sondern ein Werden, nicht eine Ruhe,
sondern eine Übung.
... Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg.
... Leben ist kein Sein, sondern ein Werden”

Martin Luther

Gesundheit ist kein Zustand,
sondern ein immer neu zu findendes
Gleichgewicht ...
„des körperlichen, seelischen, geistigen,
spirituellen und sozialen Wohlbefindens“.

(nach WHO 2016)

17A

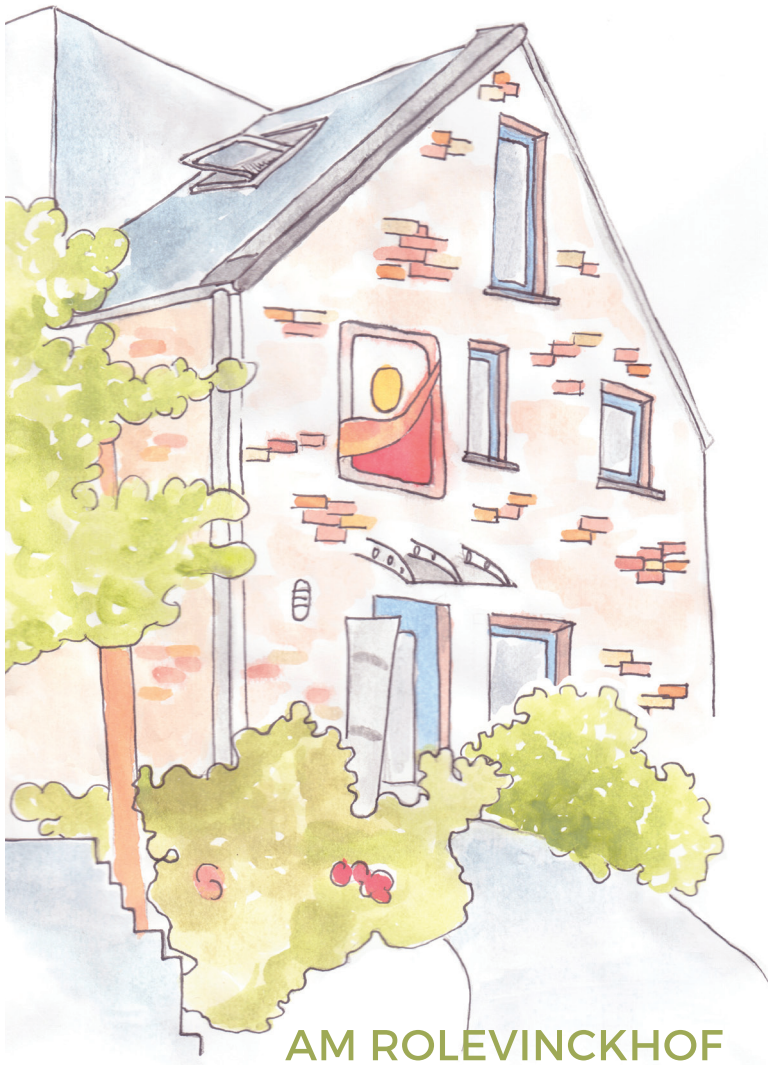
AM ROLEVINCKHOF 17A
48366 LAER

Info@zentrum17a.de
www.zentrum17a.de

Unsere Programme bekommen Sie an öffentlichen Orten oder bei uns und im Internet
V.i.S.d.P.: Dr. Esther Sühling, Adresse s.o.

LEBEN • WACHSEN • REIFEN

EINZEL- & GRUPPENANGEBOTE



AM ROLEVINCKHOF

17A

48366 LAER

HIER FINDEN SIE

PSYCHOTHERAPIE, EINZEL O. GRUPPE
(alle Kassen und privat)
- Verhaltenstherapie
- Traumatherapie
- Entspannungskurse
- Gruppentherapie,
- Paarberatung

PSYCHOTHERAPIE FÜR KINDER U. JUGENDLICHE
und Behandlung von Essstörungen (Termine nach Vereinbarung) (alle Kassen und privat, offene Sprechstunde: letzter Freitag im Monat nach Vereinbarung)
- Tiefenpsychologie
- Psychokinesiologie (nach Dr. D. Klinghardt)
- Familienaufstellung

GEISTLICHE BEGLEITUNG / SPIRITUELLE BERATUNG SEELSORGE
(Termine nach Vereinbarung)
- Heilfasten mit geistl. Begleitung
- Beratung für Lesben, Schwule und Transgender

MEDITATIONSANGEBOTE & MEDITATIONSKURSE
- Offene Gruppe mittwochs 8.30-9.15 Uhr

WEITERBILDUNGSKURSE FÜR INTERESSIERTE

KONTEMPLATIVES HANDAUFLEGEN eine alte christliche Tradition (Termine n. Vereinbarung)

MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)
- Achtsamkeitskurse (nach Jon Kabat-Zinn)
- MBSR-Kompakt- 8 Wochen Kurse

QIGONG
- Güte- und Achtsamkeitsmeditation
- Offene Gruppe montags 18.45-20.15 Uhr

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
Erlernen und Anwenden der Methode und Haltung, friedvolle Konfliktlösungen durch Verbindung zu mir und anderen.

ALEXANDERTECHNIK (Erkennen und Ändern von Gewohnheiten, besonders von körperlichen Fehlhaltungen, die sich durch Verspannungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen äußern, unterstützt Stimme und Präsenz).

WIR SIND

DR. MED. ESTHER SÜHLING

Psychotherapeutin für Erwachsene, Verhaltenstherapie, Traumatherapie, Meditation, Entspannungskurse, Geistliche Begleitung
02554 - 940977
info@praxis-suehling.de
www.praxis-suehling.de
www.gottimalltag.de

PFARRERIN DAGMAR SPELSBERG-SÜHLING

Beauftragte für Spiritualität und Geistl. Leben im Kirchenkreis, Meditationslehrerin Via Cordis, Seelsorge, Spirituelle Beratung, Geistliche Begleitung, Meditation und Herzensgebet, Handauflegen, Heilfasten
02554 - 9195570
d.spelsberg@t-online.de
www.gottimalltag.de

DR. E. SÜHLING UND D. SPELSBERG SÜHLING SIND ANSPRECHPARTNERINNEN FÜR:
- **NETZWERK MEDITATION** in der ev. Kirche von Westfalen
- **ARBEITSKREIS SPIRITUALITÄT** in Beratung, Therapie u. Pflege

STEFANIE EISMANN

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Behandlung von Essstörungen, Psychokinesiologie und Systemische Aufstellungstherapie
02507 - 986 32 09
psychotherapie-havixbeck@t-online.de
www.fachpraxis-essstoerungen.de

RUPRECHT TÜRK,

Lehrer für Qigong, Meditation und Zen, Qigong, Achtsamkeitsmeditation, Gütemeditation
02551-7049257
info@ruprecht-tuerk.de
www.daigu.eu

BEATRICE KAHNT

Zertifizierte Achtsamkeits-Trainerin (MBSR), Praxis und Fortbildungen u.a. in Yoga, Meditation und Selbstmitgefühl nach Christopher Germer
02867 - 908771
info@mbsr-borken.de
www.mbsr-borken.de

TEAM KONTEMPLATIVES HANDAUFLEGEN:
Team um Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling: kontemplatives Handauflegen nach der open-hands-Schule. 02554 - 9195570

KRISTIN SCHÖNFELDER

Heilpädagogin und BA soziale Arbeit, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation in Oldenburg
Kristin.Schoenfelder@web.de

MEIKE PAPE

Lehrerin der Alexandertechnik, Kirchenmusikerin, Achtsamkeitsübungen, Stimmbildung, Singen für Gruppen und Einzelne, Termine nach Absprache
0157 - 865 530 06
www.alexandertechnik.kantorei-hemer.de