

# **IM - PULS<sub>e</sub>**

eine Forschungsreise durch das Jahr 2021

**Hast du dich auch schon öfter gefragt, was eigentlich aus deinen guten Vorsätzen und Wünschen für das neue Jahr geworden ist?**

**Wir, das sind Bettina Niebuhr und Romana Maria Kugelmeier wollen in 2021 mit einer festen Gruppe dieser Frage nachgehen.**

**Wir erforschen VerWandlungen, VerÄnderungen und UmEntscheidungen im Hinblick auf unsere Vorhaben betrachten sie aus verschiedenen Perspektiven und erleben unser**

## **Selbst- wirksam- Sein**

**An 4 Sonntagen werden wir tänzerische, körperorientierte, ausdrucksanregende, und in die Stille führende Methoden vorstellen und erproben, die dich bei deiner Reise durch 2021 hilfreich begleiten.**

**pulsieren, schwingen, innehalten, spüren, mir selber nahe kommen, meine Wünsche wahrnehmen, Träumen Ausdruck verleihen, der Sehnsucht nachgehen, warten auf den richtigen Zeitpunkt.....**

- **Wir tanzen uns aus der Form in die Freiheit.**
- **Kreative Schreibtechniken (-impulse) bringen frischen Wind in unsere Gedankenmuster.**
- **Coredynamische Coachingmethoden erlauben Perspektivwechsel auf Unerfülltes**
- **Unterschiedliche Meditationstechniken öffnen persönliche Wege in die stille Mitte.**

**Wir freuen uns auf eine erfrischende Reise!**

**Bettina Niebuhr** systemischer Coach/coredynamischer Coach und Therapeutin/Schreibcoach, Japanologin (Mag.), Perspektiven schaffende Arbeit in der Beratung junger Menschen, Nia-Tänzerin wild style und seit neuestem erdige Schrebergärtnerin.

**Romana Maria Kugelmeier** Nia blackbelt, Yogalehrerin, coredynamischer Coach und Therapeutin, Dipl. Sozialpädagogin und feingefühlige rheinische Frohnatur mit viel Lebenserfahrung und Ruhe ausstrahlender Bodenständigkeit.

# **Anmeldung für die feste Jahresgruppe IM-PULS<sub>e</sub>**

Vier Sonntage von 11-15 Uhr

1. Termin: Frühjahr 28.03.21 pflanzen, säen
2. Termin: Sommer: 13.06.21 pflegen, gedeihen
3. Termin: Herbstvorboten 22.08.21 pflücken, verfeinern,
5. Termin: Wintervorbereitung: 17.10.21 prüfen, ruhen oder loslassen

Alle Termine finden unter freiem Himmel in Hamburg statt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Kosten: 1€/Tag zahlbar monatsweise 30/31€, vierteljährlich 90€  
oder in einem Rutsch 328,50€

Hiermit melde ich mich verbindlich für die oben beschriebene Jahresgruppe an.

Name:

Adresse:

Mobilnummer und Mail:

Zahlungsmodalität: Monatlich:      Vierteljährlich:      Jahr:

Die Anmeldung kann schriftlich über den Postweg oder per Mail übersandt werden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ist erst in Schriftform und mit Zahlung/Anzahlung des TNbeitrags verbindlich.

Kostenfreier Rücktritt kann nur bei Nennung einer Ersatzperson gewährt werden.

Kontoverbindung.

Romana Kugelmeier

IBAN: DE17200505501020754394

BIC: HASPDEHHXXX