

## Loslassen was nicht glücklich macht

Mittwoch, 18.04. - 16.05., 19.00 - 20.30 Uhr  
Denkanstöße, Anregungen und konkrete Übungen,  
die das Loslassen im Alltag ermöglichen.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 5 Treffen, 50 €

## Frauenzeit - Lust auf FrauSein

Samstag, 21.04., 14.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Durchatmen, Kraft schöpfen, in die eigene Mitte finden.  
Ein Tagesseminar zur Stärkung der Frau in uns.  
Seminaranbieter: Ulrike Lingner, 35 €

## 2. Tag der Gesundheit (kostenfrei)

Samstag, 28.04., 11.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Ein Tag zum Austausch, mit interessantem Workshop-  
und Rahmenprogramm zur Gesundheitsprävention.  
Sie lernen dabei uns und unsere Angebote näher  
kennen und können direkt mit den jeweiligen Seminar-  
anbietern ins persönliche Gespräch kommen.

## Selbstbewusst zum Erfolg

Samstag, 02.06., 14.00 - 17.00 Uhr  
In diesem Seminar machen wir uns auf die Suche  
nach den Wurzeln des Selbstvertrauens. Sie lernen  
sich selbst besser kennen und finden durch das  
Bewusstwerden Ihr eigenes Selbst-Bewusst-Sein. Sie  
erkennen, wie Sie aus den Selbstzweifeln aussteigen  
und ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 35 €

## Mentaltraining Tagesseminar

Samstag, 09.06., 14.00 - 17.00 Uhr  
Durch das praktische Verändern von alten festgefah-  
renen Überzeugungen und Glaubenssätzen, die mein  
Leben bestimmen, verändere ich mein ganzes Leben.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 35 €

## Fußreflexzonenmassage

Fußreflexzonenmassage unter fachkundiger Anleitung  
entdecken - erleben - anwenden.  
Seminaranbieter: Susanne Reichelt, 70 €

## Sommer-Sonn-Wend-Fest (kostenfrei)

Samstag, 16.06., ab 18.00 Uhr  
Das Jahr hat seinen Höhepunkt erreicht - wir sagen  
Danke und feiern, mit Singen, Tanzen und Erzählen,  
den Sommer.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, kostenfrei

## Lebensberatung & Coaching

Individuell vereinbarte Termine (60 Minuten)  
Lebenskrisen sind Entwicklungschancen für ein selbst-  
bestimmtes Leben. Im persönlichen Gespräch ent-  
decken Sie das Licht am Ende des Tunnels wieder.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, jeweils 40 €

## Betriebliche Stressprävention

Als Fortbildung beim Landesverwaltungsamt anerkannt  
Termine im eigenen Unternehmen auf Anfrage - bitte  
Flyer und weiteres Infomaterial anfordern.  
Seminaranbieter: LebensArt UG

## Ganzheitl. Methoden im Elementarbereich

Als Fortbildung beim Landesverwaltungsamt anerkannt  
Weiterbildung für Pädagogen - Termine auf Anfrage.  
Bitte Flyer und weiteres Infomaterial anfordern.  
Seminaranbieter: LebensArt UG

## Akademie für LebensArchitektur

Beate Hieber  
Erzieherin  
Tiefen- und Gestaltpädagogin  
Seminarleiterin für PMR und AT  
Stressmanagementtrainerin

Telefon: (0391) 505 82 52 Mobil: (0178) 607 77 59  
Internet: [www.lebensarchitektur.biz](http://www.lebensarchitektur.biz)

Der Seminarort ist, soweit nicht anders angegeben, in  
der Gerhart-Hauptmann-Straße 10, 39108 Magdeburg.

Bitte zu allen Kursen schriftlich anmelden.  
Auch Ihr Kurs im nächsten Programm? Fragen Sie an!  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# Akademie für LebensArchitektur

## Termine

# 1. Halbjahr 2012

## Abend-Gesänge (kostenfrei)

jeden Montag, ab 09.01., 19.00 Uhr - 20.00 Uhr  
Mit Liedern, die vom Leben erzählen, finden wir zur Entspannung und kommen in Verbindung mit uns selbst.

Seminaranbieter: Beate Hieber, kostenfrei

## Yoga für Anfänger

jeden Dienstag, ab 10.01., 16.30 Uhr - 18.00 Uhr  
Dieser Yogakurs ist sowohl für Anfänger ohne Vorkenntnisse, als auch für Wiedereinsteiger geeignet.  
Seminaranbieter: S. Pummerer, monatlich 40 €

## Homöopathie für Laien

jeden 1. Dienstag, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr  
Im Seminar werden neben den Grundlagen der Homöopathie auch die wichtigsten Arzneimittel und deren Anwendungsbereiche für Laien im Akut- und Notfall vorgestellt.

Seminaranbieter: LebensArt UG, jeweils 10 €

## Traumreisen mit intuitivem Malen

Mittwoch, 11.01. - 22.02.2012, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr  
Durch die Kraft der Imagination finden wir zur Entspannung, schöpfen neue Kraft und lernen uns dabei selbst besser kennen.

Seminaranbieter: Beate Hieber, 6 Treffen 60 €

## Meditation für Anfänger

Freitag, 20.01. - 02.03., 17.30 Uhr - 19.00 Uhr  
Meditation kann ein Weg sein, inneren Frieden und tiefe Gelassenheit wieder zu finden und Kontakt mit der eigenen, inneren Kraftquelle aufzunehmen.

Seminaranbieter: Beate Hieber, 6 Treffen 60 €

## Eine Reise ins Land der Phantasie

Samstag, 28.01., 19.00 Uhr - 21.00 Uhr  
Märchenerzählung und Bauchtanzperformance mit UNA (Priscilla Leite-Wendel) - ein sinnlicher Abend für alle, die noch träumen können.

Seminaranbieter: Beate Hieber, 20 €

## Die Fünf >>Tibeter<<®

Samstag, 28.01., 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Schnuppern)  
Samstag, 11.02. - 31.03., 10.00 - 11.00 Uhr (Anfänger)  
Die Fünf >>Tibeter<<® sind ein Bewegungsablauf aus einfachen klassischen Hatha-Yoga-Stellungen. Sie unterstützen uns dabei, in unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu kommen.

Seminaranbieter: Kathrin Hufnagel,  
Schnuppertag 10 €, Anfängerkurs mit 8 Treffen 80 €

## Familienaufstellung Tagesseminar

Samstag, 04.02., 09.30 Uhr - 17.00 Uhr  
Samstag, 23.06., 09.30 Uhr - 17.00 Uhr  
Dieses Seminar ermöglicht es, persönliche, gesundheitliche und berufliche Krisen zu verstehen und Auswege zu erkennen, sowie Lösungen zu finden.

Seminaranbieter: Gabriele Wittich, 85 €

## Progressive Muskelrelaxation

Montag, 13.02. - 02.04., 17.30 - 18.30 Uhr  
Montag, 16.04. - 18.06., 17.30 - 18.30 Uhr  
Sie lernen durch die gelenkte Aufmerksamkeit ganz im Augenblick zu sein und sich selbst dabei bewusst wahrzunehmen. Dies ist Voraussetzung für jede Entspannung. Der Kurs ist krankenkassengefördert!

Seminaranbieter: LebensArt UG, 8 Treffen 100 €

## Autogenes Training - Grundkurs

10x Donnerstag, 16.02. - 05.04., 08.30 Uhr - 09.30 Uhr  
10x Mittwoch, 14.03. - 16.05., 17.30 Uhr - 18.30 Uhr  
8x Mittwoch, 30.05. - 18.07., 17.30 Uhr - 18.30 Uhr  
Ziel des Autogenen Trainings ist Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem nehmen und so zur Entspannung finden. Dieser Kurs ist krankenkassengefördert!

Seminaranbieter: LebensArt UG, 8 x 100 €, 10 x 125 €

## Brauchtum - Fasching - Maskenbau

Samstag, 18.02., 18.00 Uhr - 21.00 Uhr und  
Sonntag, 19.02., 10.00 Uhr - 13.00 Uhr  
Wir erspüren beim Gestalten einer Gipsmaske Ursprung und Sinn des Faschings, entdecken die Bedeutung der Masken und treiben tanzend den Winter aus.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 70 €

## Stressbewältigung

Samstag, 25.02., 14.00 - 17.00 Uhr  
Was ist Stress? Wie entsteht er? Was kann ich dagegen tun? Hilfestellungen zum Stressabbau im Alltag.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 35 €

## Tänze der Völker

Montag, 09.01. - 20.02., 20.00 Uhr - 21.30 Uhr  
Mittwoch, 07.03. - 11.04., 19.00 Uhr - 20.30 Uhr  
Mittwoch, 30.05. - 04.07., 19.00 Uhr - 20.30 Uhr  
Mit einfachen internationalen Kreistänzen aus Israel und Griechenland, mit Bachblütentänzen, kommen wir in Bewegung und spüren Lebenslust und Energie.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 6 Treffen 60,00 €

## Gewaltfreien Kommunikation

Kommunikationsseminar - nach M. Rosenberg  
Donnerstag, 08.03.- 29.03., 19.00 - 21.00 Uhr  
Ziel des Seminars ist es zu erkennen, wie unsere Kommunikation funktioniert und zu lernen ganz bewusst Verantwortung dafür übernehmen zu können.  
Seminaranbieter: Andrea Silber, 4 Treffen 100,00 €

## Schüßler Salze-Basisseminar

Samstag, 10.03., 11.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Erstes Basiswissen über die Schüßler Salze und ihre Wirkungsweise einschl. einer Antlitzdiagnose.  
Seminaranbieter: LebensArt UG, 70 €

## „Mensch ärgere dich nicht“

Samstag, 24.03., 14.00 - 17.00 Uhr  
Möglichkeiten, Methoden und Tipps, um mit Ärger gelassener umzugehen, sowie jede Menge Entspannung, um zur Ruhe zu kommen - zu mir selbst.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 35 €

## Brauchtum und Kreatives Gestalten

Samstag, 31.03., 10.00 Uhr - 13.00 Uhr  
Wir entdecken das österliche Brauchtum und spüren dem Sinn des Osterfestes nach. Dabei binden wir unsere eigenen Palmbuschen zum Palmsonntag.  
Seminaranbieter: Beate Hieber, 35 €