



Hauspost - April 2024

Hallo,

hier kommt unser Newsletter für den April.

Beim März Newsletter ist uns gleich in der Überschrift ein Tippfehler passiert und wir hatten "März 2022" geschrieben. Sehr höflich von allen Abonnenten, dass wir keinen Kommentar im Sinn von "Ihr seid der Zeit ganz schön hinterher" bekommen haben!

Inhalt:

1. Neue Kurse: Systemische Aufstellung; Selbsthypnose lernen
2. Wie bleiben wir gesund?
3. Was Schafe und Menschen gemeinsam haben!

1. Neue Kurse

Einführung in die systemische Aufstellung

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns am richtigen Platz fühlen und nahezu alles scheinbar einfach und angenehm läuft. Manchmal ist es aber auch genau umgekehrt. Wir fühlen uns fehl am Platz und die ganze Situation ist unangenehm und schwierig.

Genau dieses Phänomen machen wir uns in der systemischen Aufstellung zu nutze. Nahezu jedes Problem kann dargestellt werden, indem man alle beteiligten Teile durch Stellvertreter (die Kursteilnehmer) so anordnet, dass es dem eigenen, inneren Empfinden entspricht. Dadurch wird das Problem sichtbar, besprechbar und veränderbar, sodass Ideen für neue Lösungen entstehen, die analytisch meist nicht zugänglich sind.

Typische Aufstellungen sind:

- Familienaufstellung
- Organisationsaufstellung

- Strukturaufstellung (jedes abstrakte System, das durch Einzelteile dargestellt werden kann, z.B. Krankheiten, Entscheidungen, ...)



Einführung in die systemische Aufstellung

06.04.24, 10:00 - 16:00 Uhr

(inkl. 1 Stunde Mittag)

Kosten: 60.- € (inkl. MwSt.)

Veranstalter: Stefan Köhler, sich-entwickeln GmbH

Anmeldung unter:

stefan@koehler.haus oder

+49 162 9522908

Neben einer Einführung in das Thema und ein paar einfachen Übungen zum Kennenlernen und Ausprobieren der Aufstellungsarbeit, wird der Hauptteil das Bearbeiten konkreter Anliegen der Teilnehmer sein. Daher wird von allen Teilnehmern erwartet, dass sie als Stellvertreter bei den Aufstellungen mitwirken und auch bereit sind, eigene Anliegen einzubringen. Leider kann aber nicht garantiert werden, dass alle Anliegen Zeit zur Bearbeitung finden.

Hinweis: Dieser Kurs ist keine Ersatz für eine Therapie. Wenn du unter schwerwiegenden psychischen Problemen leidest, dann wende dich bitte an einen erfahrenen Therapeuten.

Selbsthypnose lernen

In diesem Kurs lernst du, dich in Selbsthypnose zu versetzen. Zudem wird dieser entspannte und sehr angenehme Zustand so verankert, dass du in der Lage sein wirst, ihn in nahezu jeder Situation in wenigen Sekunden zu erreichen.

Auf diese Art hast du ein wertvolles Werkzeug, um dich nahezu instantan zu entspannen oder an inneren Blocken zu arbeiten. So geübt wird auch jede Hypnose-Arbeit mit einem Hypnotiseur deutlich schneller und effizientere Ergebnisse liefern.

Neben dem Üben und Vertiefen der Selbsthypnose, werden wir auch an allgemeinen Themen wie Selbstwertgefühl, Wertschätzung und Stärkung der Selbstheilungskräfte arbeiten.

Hinweis: Mit deiner Anmeldung bescheinigst du, dass du nicht unter psychotischen Erkrankungen oder Krampfanfällen leidest.



Selbsthypnose lernen

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

23.4., 30.4., 7.5., 4.6. & 11.6.24

Kosten: 60.- € (inkl. MwSt.)

Veranstalter: Stefan Köhler, sich-entwickeln GmbH

Anmeldung unter:

stefan@koehler.haus oder +49 162 9522908

2. Wie bleiben wir gesund?

In der [Hauspost März 2024](#) haben wir bereits unser Modell der wichtigsten Gesundheitsfaktoren eingeführt und zur Selbstreflexion aufgerufen "Was mache ich für mich in jedem dieser Bereiche?".

Ebenso machten wir uns Gedanken, auf welche Faktoren unsere Angebote zielen. Dabei haben wir uns nur die Gruppenangebote angeschaut, die wir - Astrid und Stefan - anbieten. (Die weiteren Kurse der anderen Referenten könnt ihr gerne für euch selbst einsortieren.) Dabei ist uns Folgendes aufgefallen:

- Es ist sinnvoll zu differenzieren zwischen einer direkten Wirkung (in Weinrot) und einer indirekten Wirkung (in Rosé)
- Klassisches Herz-/Kreislauftraining fehlt. Hierfür gibt es viele hervorragende Angebote im Sport- und Fitnessbereich. Mit der WHM* bieten wir aber eine interessante Alternative/Ergänzung.
- Positiv überrascht sind wir, dass wir das gesamte Spektrum gut abdecken, obwohl unser Methodensammlung nicht darauf ausgelegt war.

Gesundheitsfaktoren		Stoffwechsel		körperliche Anregung		geistige Anregung	
Unterkategorien		Ernährung	Atmung	Herz, Kreislauf	Bewegungsapparat	interlektuell	sozial
Dysfunktionen, die zu Krankheiten führen können		Nährstoff- / Sauerstoffunterversorgung		Trägheit / Überlastung / Fehlbelastung		Überlastung / Stress / Einsamkeit	
		falsche Ess- und Atemgewohnheiten		einseitige Bewegungen und Haltungen		behindernde Denkmuster / schlechte Gewohnheiten	
zu wenig guter Schlaf stört nahezu alle körperlichen und geistigen Prozess							
koehler.haus Kursangebote	Taiji / Qigong		Atem mit Bewegung koordiniert	Entspannung	gesunde, organische Bewegungen	Stressreduktion durch Achtsamkeit	Austausch mit Gleichgesinnten vor, während und nach dem Kurs.
	Meditation		entspannte, bewusste Atmung	Entspannung	bewusste, aufrechte Haltung	Beruhigung und Ordnung des Gedankenflusses	
	WHM		kontrollierte Atemübungen	Kälte als Training für Kreislauf und Gefäße	Kräftigungsübungen	Stressreduktion durch Fokussierung	
	Hypnose	Veränderung von negativen Gewohnheiten		Veränderung von negativen Gewohnheiten		Instantane Entspannung und Gedankenberuhigung; Veränderung von negativen Gewohnheiten	
	Ernährung	nachhaltige, gesunde Ernährung, die das Gewicht reguliert		gute Nährstoffversorgung unterstützt alle körperlichen Prozesse		gute Nährstoffversorgung stabilisiert Emotionen	Austausch mit Gleichgesinnten durch Kurs-Konzept
Legende: direkte gesundheitliche Wirkung indirekte gesundheitliche Wirkung							

*WHM: Wim Hof Methode:

Wim Hof hat eine Methode entwickelt, mit der die Immunabwehr gegen Erreger gestärkt, Autoimmunreaktionen geschwächt und Entzündungen reduziert werden können. Dies wird durch eine Kombination aus Kälteanwendung (von der kalten Dusche bis zum Eisbad), Atemübungen, und Übungen zu Stärkung des Durchhaltevermögens erreicht.

Seit drei Jahren experimentiere ich (Stefan) mit diesen Übungen. Noch ist kein Kurskonzept fertig, aber vielleicht gibt es zum Herbst den ersten Kurs.

Weitere Infos gibt es auf der [Homepage von WHM](#).

Selbstreflexion (Wiederholung vom letzten Newsletter):

- Kümmere ich mich um diese drei Gesundheitsfaktoren im richtigen Maße? Wo sollte ich mehr machen, wo weniger? Vernachlässige ich einen Teil komplett?
- Bin ich für jede der Unterkategorien ausreichend kompetent? Falls nein, wie könnte ich mich weiter qualifizieren?
- Sorge ich für ausreichend erholsamen Schlaf?

3. Was Schafe und Menschen gemeinsam haben!



Achtung, dieses Video kommt erst mal ziemlich niedlich daher, wird dann etwas blutig und hat am Ende eine sehr erschütternde Nachricht!

Bitte klick daher nur auf [diesen Link](#), wenn du dich nicht gerade sehr verletztlich oder verunsichert fühlst.

Auch wenn es keine frohe Botschaft ist, so hoffe ich doch, dass es zu einer wertvollen Reflexion einlädt.

Jeden weiteren Kommentar oder Interpretation kann ich mir sparen!

Nachsatz: Im Sinne unseres [Leitbildes](#) freuen wir uns über Feedback!

koehler.haus

Goldshöfer Straße 15, 73460, Hüttlingen

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)

