Seminare 2022

Heilen • Wachsen • Ankommen





Burnout-Seminar „Ich stehe kurz vor dem Zusammen-bruch“

20.05.22 – 22.05.22

02.09.22 – 04.09.22

Anti-Stress-Seminar „Wie lerne ich, den Stress zu minimieren“

17.06.22-19.06.22

01.07.22-03.07.22

23.09.22-25.09.22

04.11.22-06.11.22

Vom immer wiederkehrenden Single zum Beziehungs-menschen

24.06.22-26.06.22

07.10.22-09.10.22

Selbstfindungs-Seminar „Ich bin stark“

09.03.22 – 13.03.22

12.10.22 – 16.10.22

Kuschel-Seminar „Blockaden abbauen“

01.04.22 – 03.04.22

Paar-Seminar

13.05.22 - 15.05.22

24.07.22 - 26.07.22

21.10.22 - 23.10.22

Finde Deine innere Mitte

08.04.22 – 10.04.22

16.09.22 – 18.09.22

Buchung unter



Email

Tel

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke

info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Burnout-Seminar



- Bist Du schon total am Boden oder kurz davor?
- Hast Du Angst einen Burnout zu bekommen?
- Vielleicht können wir Dir da weiter helfen!
- In einer kleinen Gruppe lernst Du, wie Du den Stress vermeiden kannst und auf Deinen Körper zu hören.
- Verschiedene Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen werden Dir neue Kräfte geben.

In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag am Abend ausklingen lassen.

20.05.22-22.05.22: 73087 Bad Boll

02.09.22-04.09.22: 71083 Herrenberg

Die Gesamtkosten für das Seminar und die gesamten Hotelkosten (Einzelzimmer) betragen 1.399,- Euro pro Person.

Anmeldung unter
psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Anti-Stress-Seminar



- Nimmt der berufliche Stress überhand und kannst Du das Gedanken Karussell nicht mehr abschalten?
- Kommst Du mit dem familiären Stress nicht mehr klar und würdest am Liebsten ausbrechen?
- Reichen Dir 24 Stunden am Tag nicht aus, um alle Dinge zu erledigen?
- Ist Dein Akku leer und brauchst Du eine Auszeit?

In einer kleinen Gruppe lernst Du Methoden der Stressvermeidung (z.B. Meditation). Rollenspiele, Strukturierungs- und Aufmerksamkeitsübungen, gehören ebenso dazu, wie auch Short-Shots und Yoga/Pilates. In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag am Abend ausklingen lassen.

17.06.22-19.06.22: 55126 Mainz
01.07.22-03.07.22: 64689 Gras-Ellenbach
23.09.22-25.09.22: 71083 Herrenberg
04.11.22-06.11.22: 64689 Gras-Ellenbach

Die Gesamtkosten für das Seminar und die gesamten Hotelkosten (Einzelzimmer und Vollverpflegung) betragen 1.399,- Euro pro Person.

Anmeldung unter psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Vom immer wiederkehrenden Single zum Beziehungsmenschen



- Bist Du es satt immer den falschen Partner zu haben oder bist Du es vielleicht, der immer wieder verlassen wird?
- In unserem Seminar lernst Du die Gründe dafür zu erkennen und wie Du den „Teufelskreis“ durchbrechen kannst. In einer kleinen Gruppe wirst Du in Gruppen- und Einzelarbeit lernen, neue Sichtweisen zu erkennen.

Themen u.a.:

- Die 5 Sprachen der Liebe
- Yoga/Pilates
- Entspannungsübungen
- Rollenspiele
- Selbstliebe

In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag am Abend ausklingen lassen.

24.06.22-26.06.22: 71083 Herrenberg
07.10.22-09.10.22: 64689 Gras-Ellenbach

Die Gesamtkosten für das Seminar und die gesamten Hotelkosten(Einzelzimmer) betragen 1.099,- Euro pro Person.

Anmeldung unter psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Selbstfindungs-Seminar
„Ich bin stark“



- Bist Du von Ängsten geplagt?
- Fühlst Du Dich oft schwach und ausgelaugt?
- Gehst Du jeder Konfrontation aus dem Weg?
- Macht Dein Chef oder Partner Dich immer runter und Du kannst Dich nicht wehren?
- In unserem Seminar wirst Du lernen, wie Du sicherer und stärker wirst!

In Rollenspielen werden wir üben, wie Du besser mit schwierigen Situationen Umgehen kannst. Entspannungsübungen, Vorträge und Yoga/Pilates werden Dir ebenfalls dabei helfen sicherer und stärker aufzutreten. In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag am Abend ausklingen lassen.

09.03.22-13.03.22: 71083 Herrenberg
12.10.22-16.10.22: 73087 Bad Boll

Die Gesamtkosten für das Seminar und die gesamten Hotelkosten (Einzelzimmer) betragen 1.999,- Euro pro Person.

Anmeldung unter psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Kuschel-Seminar
„Blockaden abbauen“



- Bist Du einsam?
- Fehlt Dir Nähe?
- Hast Du Angst Nähe zuzulassen?

In unserem Seminar wirst Du in Übungen und Rollenspielen, sowie Körper- und Entspannungsübungen lernen Blockaden abzubauen (kein Sex!). In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag am Abend ausklingen lassen.

01.04.22-03.04.22: 73087 Bad Boll

Die Gesamtkosten für das Seminar und die gesamten Hotelkosten (Einzelzimmer) betragen 999,- Euro pro Person.

Anmeldung unter psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Paar-Seminar



- Kriselt es schon länger in Eurer Partnerschaft und möchtet Ihr endlich eine glückliche Beziehung führen?
- Habt Ihr öfter das Gefühl an einander vorbei zu reden und braucht einen Dolmetscher?
- In unserem Seminar werdet Ihr vieles über Euch erfahren und sehen, warum Ihr ein Paar geworden seid und ob Ihr Eure Beziehung noch retten könnt!

In Rollenspielen und Paarübungen werden für versuchen Eure Beziehung wieder zu Beleben. Dazu gehören auch Entspannungs-übungen und Yoga/Pilates. In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag kannst Du am Abend ausklingen lassen.

13.05.22-15.05.22: 71083 Herrenberg
24.07.22-26.07.22: 71083 Herrenberg
21.10.22-23.10.22: 73087 Bad Boll

Die Gesamtkosten als Paar für das Seminar und die gesamten Hotelkosten (Doppelzimmer) betragen 1.899,- Euro.

Anmeldung unter psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061

Finde Deine innere Mitte



- Kannst Du nur schwer abschalten oder Dich schlecht konzentrieren?
- Möchtest Du lernen , auch im stressigen Alltag entspannt zu bleiben?
- Möchtest Du Dich zentrieren und Deine innere Mitte finden?

Meditations- und Chakren Übungen, sowie Vorträge und Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden Dich in diesem Seminar dabei unterstützen, Deine innere Mitte zu finden. In einem ruhigen und wunderschönen Tages- und Wellness-Hotel kannst Du den Seminartag am Abend ausklingen lassen.

08.04.22-10.04.22: 73087 Bad Boll
16.09.22-18.09.22: 71083 Herrenberg

Die Gesamtkosten für das Seminar und die gesamten Hotelkosten (Einzelzimmer) betragen 1.499,- Euro pro Person.

Anmeldung unter psychologische-praxis-zemke

Gesprächspsychologe und Life Coach • Thomas Zemke
info@psychologische-praxis-zemke.net • 07031 4273061