



**Katja
Lehmann**
Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Entspannung • Meditation
Focusing • Hypnose
Somatic Experiencing

Termine
09 – 12/2018

Meditationskurs

Sie wollen meditieren lernen, wissen aber nicht, wie Sie am besten vorgehen sollen? Dann könnte ein Meditationskurs genau das Richtige für Sie sein.

Willkommen sind alle Teilnehmer, die unterschiedliche Meditationstechniken erfahren und erlernen wollen. Der Kurs findet in einer gemütlichen Kleingruppe statt.

November / Dezember – donnerstags – für Anfänger

Schnupper-abend 08.11.2018 19:00 – 20:30

Preis **10,00 €**

Meditation Anfänger 15.11. bis 19:00 – 20:30
06.12.2018

Preis **80,00 €** 4 Abende

Offene Medi-Abende

Mittwoch 24.10.2018 19:00 – 20:30

Mittwoch 28.11.2018 19:00 – 20:30

Mittwoch 19.12.2018 19:00 – 20:30

Info-Abende

Nächste Termine:

Info-Abend 21.11.2018 19:00 – 20:00
Hypnose

Thema:
Hypnose bei Psychosomatischen Störungen

Preis: 10,00 €

Focusing – Bei der Abendakademie Mannheim

September - November - montags

Schnupper-abend 24.09.2018 18:30 – 20:00

**Focusing –
Der Stimme
des Körpers
lauschen** 5.10. bis 18:30 – 20:00
26.11.2018

**Weitere Infos und Anmeldung über:
www.abendakademie-mannheim.de**



**PRAXIS
FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND SELBSTERFAHRUNG**

Katja Lehmann
Hauptstr. 148
68259 Mannheim-Feudenheim

Tel. 0621-5879772
mail@geh-in-dich.de
www.geh-in-dich.de

**Terminänderungen möglich.
Aktuelle Informationen auf**

www.geh-in-dich.de

Ich freue mich auf Sie!

Specials

Do 27.09.2018 – 19:30 bis 21:00 Uhr

„Innere Antreiber, Kritiker und Besserwisser“

Vortrag beim Impulsverein in der Yogawiese
Maxdorf, Am Großmarkt 2, Maxdorf

**Weitere Infos und Anmeldung siehe:
www.impuls-mannheim.de**

Sa 17.11.2018 – 9:30 Uhr bis abends

I M P U L S T A G

Vorträge und Workshops, anschließend
gemütliches Ausklingen bei Getränken, Snacks
und guten Gesprächen

--- Detailliertes Programm in Arbeit ---

Entspannungskurs

Oktober/November – dienstags – in Feudenheim

**Entspannungs-
kurs für
Fortgeschrittene**

9.10. bis
6.11.2018

19:00 – 20:00

Preis **4 Abende** **60,00 €**

Allgemein: Anmeldung

Für Angebote, die in meiner Praxis
stattfinden, gilt:

**Anmeldung bis spätestens 4 Werktage
vor Beginn per E-Mail o. Telefon bei mir.**



„Über die Geduld“

von Rainer Maria Rilke

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären...

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings
steht, ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu
haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden
Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht
allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.