



**Katja  
Lehmann**  
Heilpraktikerin  
(Psychotherapie)

Entspannung • Meditation  
Focusing • Hypnose  
Somatic Experiencing

Termine  
01 – 03/2019

Frohes neues Jahr!

## 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.

### Februar / März – dienstags – für Anfänger

**Schnupper-  
abend** 12.02.2019 19:00 – 20:30

**Preis 10,00 €**

**Meditation für  
Anfänger** 26.02. bis 26.03.2019 19:00 – 20:30

**Preis 80,00 €** 4 Abende

### Januar / Februar – donnerstags – für Fortgeschrittene

**Meditation für  
Fortgeschrittene** 17.01. bis 21.02.2019 19:00 – 20:00

**Preis 60,00 €** 4 Abende

### Offener Medi-Abend (für Erfahrene)

**Mittwoch** 27.02.2019 19:00 – 19.45

**Preis 10,00 €**



## Info-Abende und Vorträge

### Nächster Termin:

**Info-Abend** 14.03.19 19:00 – 20:00  
**Hypnose**

Thema:  
**Hypnose bei Psychosomatischen Störungen**

**Preis: 10,00 €**

## Vortrag bei der Abendakademie Mannheim

**Resilienz – Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen**

**Dienstags** 19.02.2019 19:00 – 21:15

**Weitere Infos und Anmeldung über die  
Abendakademie Mannheim**



**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](http://www.geh-in-dich.de)**

**Ich freue mich auf Sie!**

## **Workshop bei der Abendakademie Mannheim:**

### **Entspannung und Meditation für Einsteiger\*innen**

<b>Samstag</b>	<b>09.03.2019</b>	<b>Jeweils</b>
<b>Sonntag</b>	<b>10.03.2019</b>	<b>14 – 17 Uhr</b>

**Weitere Infos und Anmeldung über die  
Abendakademie Mannheim**

### **Entspannungskurs**

**Januar/Februar** – montags –  
**Abendakademie Mannheim**

<b>Entspannungskurs</b>	<b>21.01. bis</b>	<b>19:00 –</b>
<b>Hypnotische</b>	<b>11.02.2019</b>	<b>20:00</b>
<b>Fantasiereisen</b>	<b>4 Abende</b>	

**Weitere Infos und Anmeldung über die  
Abendakademie Mannheim**

### **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.