

Dezember 2016



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*auf den nächsten Seiten erhalten Sie Informationen über Termine und Gebühren für die Einzelberatung und für meine Seminar- und Gruppenangebote.*

### **Für die Einzelberatung:**

*berechne ich eine Beratungsgebühr von 50 € je Stunde (entspricht vollen 60 Minuten).*

*Jede weitere Viertelstunde wird mit 10 € berechnet.*

*Bei telefonischer Beratung sind jeweils zehn Minuten frei.*

*Falls Sie eine Beratung bei sich zu Hause wünschen, besprechen wir vorher gemeinsam die Fahrtkostenbeteiligung.*

### **Seminare und Gruppenangebote**

*Ich bitte Sie herzlich, sich rechtzeitig anzumelden, damit ich bedarfsgerecht für Sie planen kann. Meine Gruppenangebote sind stets mit begrenzter Teilnehmerzahl organisiert.*

*Für mich ist ebenfalls wichtig, dass Sie mir rechtzeitig Bescheid geben (mindestens 3 Tage vorher), falls Sie verhindert sind. Andernfalls wird die angegebene Teilnahmegebühr fällig.*

***Die Gebühren für die Seminar- und Gruppenangebote** finden Sie bei der jeweiligen Seminarbeschreibung. Ich bitte Sie um Ihr Verständnis, dass es in Ausnahmefällen zu Veränderungen in den Angeboten und Terminangaben kommen kann.*

*In meinen „**monatlichem Seminarinfos**“, die ich per Mail an Interessierte verschicke erhalten Sie die aktualisierten Termine als Einladung, auch noch einmal zur Erinnerung.*

***Sollten Sie gerne in diesen Email-Verteiler aufgenommen werden wollen, dann schicken Sie mir bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Verteiler – Seminarinfos - Praxis EFG“.***

*Sollte jemand im Verteiler sein, der keine weiteren Infos wünscht, dann möge er mir dies bitte umgehen mitteilen, damit ich ihn aus dem Verteiler nehmen kann - Danke!*

*Seit Mai 2015 führe ich die Einzel- Gruppenangebote auch in meinem 2. Praxisstandort in **92253 Schnaittenbach, Rosenbühlstrasse 2**, durch.*

***Vielen Dank für die Unterstützung und das Vertrauen, das ich in 11 Jahren Praxisarbeit erleben durfte, das mich durch diese Zeit getragen hat und auch weiterhin trägt!***

**Zu den Terminen lesen Sie bitte weiter auf den nächsten Seiten:**



## **Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. B. Rosenberg**

*„Gut für mich sorgen und Beziehungen  
achtsam und intelligent gestalten*

Die Anleitung von Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation) ist eine Lebenshaltung, die befähigt, Verantwortung für die eigenen Anliegen und Werte zu übernehmen. Außerdem ist es eine unglaublich effektive Methode, mit der Sie Lösungen in Konflikten aushandeln können, von der alle profitieren und die ihre Beziehungen stärken und damit ihr Leben schöner macht. Ganz nebenbei verhilft sie auch zu einer wirksamen Prävention auf gesundheitlicher Ebene. Auch im Beruf, in Wirtschaft und Politik ist die Anleitung von M.B. Rosenberg ein wertvolles Instrument um aus dem Konkurrenzverhalten zur Kooperation zu gelangen – denn nur das bringt Frieden und Erfolg und macht das Leben leichter und schöner.

*Erkennen was ich wirklich brauche - Gefühle als Wegweiser nutzen - in Beziehungen aufrichtig und echt sein - unterschiedliche Vorstellungen kreativ und achtsam miteinander verbinden - ohne sich zu verbiegen - in einer Sprache die jeder versteht - mit Lösungen die beide Seiten zufriedenstellen!*

Diese wunderbare Methode biete ich Ihnen an *zur Klärung und Lösungsfindung in herausfordernden Lebenssituationen*, privat und beruflich, in Einzelberatungen und als Gruppenangebot in Form von Übungsabenden (siehe weiter unten!).

In diesem Jahre werde ich selbst keine Einführungsseminare anbieten. Allerdings gibt es viele wunderbare Trainer bei denen Sie diesen Einstieg machen können.

**Empfehlen, aus eigener Erfahrung, kann ich Ihnen für Einführungsseminare:**

**Klaus Karstädt ([www.k-training.de](http://www.k-training.de) - Starnberger See) und**

**Andreas Basu ([www.basu.de](http://www.basu.de) - Sauerlach bei München).**

**Weitere Kontaktadressen finden Sie unter [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) )**

*Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!*



## **Übungsabend GfK - „Gut für mich sorgen und Beziehungen achtsam und intelligent gestalten“**

Dieses Angebot ist auf Anregung der Kursreihe „Gut für mich sorgen“ entstanden und gilt allen Interessierten, die schon ein Einführungswochenende in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. B. Rosenberg erlebt haben und Lust verspüren an dieser konstruktiven und achtsamen Art des Miteinanders weiter zu üben, um sie in herausfordernden Situationen des Lebens nutzen zu können.

### **Übungsabend GfK – in Sulzbach-Rosenberg**

**Wann:** **mittwochs** - jeweils von 15 bis ca. 17 Uhr  
**08.02. – 22.03. – 26.04.2017**

### **Übungsabend GfK- in Schnaittenbach**

**Wann:** **mittwochs** – jeweils von 19 bis 21 Uhr  
**11.01. – 08.02. – 15.03. – 26.04.2017**

**Beitrag:** in der Tradition der GfK-Übungsabende bitte ich die Teilnehmer um eine freiwillige Spende.

### **Übungsabend für Therapeuten:**

**Uhrzeit:** jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr  
**Wann:** **monatlich - jeweils freitags - nach Absprache!**  
**Wo:** in meinen Praxisräumen in **Schnaittenbach**

Wer als Therapeut tätig ist und im geschützten Rahmen einer Therapeutengruppe mit GfK zur eigenen Stärkung und Klärung arbeiten möchte ist herzlich dazu eingeladen.

Die Beschäftigung mit **dem BioLogischen Heilwissen (s. unten!)** und **der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg** ermöglicht eine wirksame Prävention auf der geistig-seelischen Ebene des Menschen. Ganz besonders im Hinblick auf die Entwicklung von Tumorerkrankungen und Chronischen Krankheiten.

*Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!*



## **„Philosophieren in gemütlicher Runde“**

**"Meine Sicht der Welt – Deine Sicht der Welt"**

**Ideen, Vorstellungen, Philosophien zu verschiedenen Themen in gemütlicher Runde  
austauschen, neue Erkenntnisse erlangen und sich dabei weiterentwickeln!**

Nicht nur was wir tun, sondern **vor allem was wir denken, bestimmt unsere Persönlichkeit, unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität.** Philosophen haben zu allen Zeiten versucht hier „Gedanken-Wege“ aufzuzeigen und uns bei unserem Suchen und Fragen nach Antworten zu unterstützen. Sowohl in der Einzelberatung als auch in Gruppen ist das Beschäftigen mit unseren eigenen Philosophien und denen großer Geister inspirierend und hilfreich.

Das „Philosophieren“ in der Gruppe macht besonders viel Spaß!

Im Dezember 2106 haben wir zum ersten Mal mit viel Neugierde und am Ende mit großer Zufriedenheit, eine neue Methode ausprobiert um ein, von uns ausgewähltes Thema, erkunden und erforschen zu können - „Dynamic Facilitation“ (Philosophieren-Visualisieren-Meditieren). Wir haben entschieden diese Methode weiterhin zu nutzen.

**Nächster Termin:** - Freitag, 24. Februar von 14:30 bis 16:30 Uhr

Themenvorschläge: „Werd(t)en - Werte - wertvoll?“  
„Eine Gesellschaft ohne „Gefängnisse“  
„Schulbildung bildet ....“  
„Arbeiten lohnt sich .....“  
„Philosophie – Religion – Politik“  
.....

Es können auch noch eigene Vorschläge gemacht werden.

Die Themen werden beim jeweiligen Treffen ausgewählt.

**Teilnahmegebühr:** 10 € - **Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



## Autogenes Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit für Entspannung und Achtsamkeit, Gesundheitsvorsorge und Persönlichkeitsentwicklung mit dem Autogenen Training nach Prof. Dr. H. J. Schultz - das bekannteste und erfolgreichste deutsche Entspannungsverfahren seit fast 100 Jahren!

### „Autogenes Training für Anfänger“

Gerne gestalte ich mit Ihnen und anderen Interessierten einen Kurs für Anfänger. Nehmen Sie bei Interesse bitte mit mir Kontakt auf. Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen (max. 12 Teilnehmer)

**Kursablauf:** 8 Termine mit jeweils 90 Minuten

**Teilnahmegebühr:** 59 € (bei Familienangehörigen bezahlt die 2. Person die Hälfte)

### „Autogenes Training für Fortgeschrittene“

monatliches Treffen zum Üben und Dranbleiben - Entspannen und Wohlfühlen mit 2 Durchgängen Autogenem Training und jeweils einer Phantasiereisen. Ein wunderbarer Einstieg in ein entspanntes Wochenende

**in 2017:** 20.1. / 24.2. / 31.3. / 28.4. / 26.5. / 30.6. / 28.7. / 29.9. / 27.10. / 24.11.2017

**Wann:** jeweils freitags von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

**Wo:** Ökumenische Sozialstation, Hofgartenstraße 10, Sulzbach-Rosenberg

**Gebühr:** 59 € (als Jahreskurs!) - wer später im laufenden Jahr dazu kommen möchte, kann pro Abend als Einzeltermin mit 7 € Gebühr gerne teilnehmen!

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



## **„BioLogisches Heilwissen“**

Wie Körper, Geist und Seele miteinander kooperieren

Gerade weil **der liebe Gott „nicht würfelt“** (wie Einstein schon sagte) und die Entstehung von Krankheit auch gar nicht vor uns geheim halten wollte, hat er **uns Spuren hinterlassen**, die uns als Feedbacksysteme helfen die Kooperation von Körper, Geist und Seele zu verstehen. Das „BioLogische Heilwissen“ (erarbeitet von Rainer Körner) hält hier ein sehr erhellendes Wissen bereit um uns bei der „Spurensuche“ zu unterstützen und **den Ursachen, dem Sinn und der Frage nach „WARUM ICH“ von Krankheiten** auf den Grund zu gehen.

Das Verfolgen der „gelegten Spuren“ ist dabei **eine beinahe detektivische Arbeit**, zu der ich Sie ganz herzlich in meiner Einzelberatung und/oder in Seminaren und Arbeitsgruppen einladen möchte.

In regelmäßigen **Arbeitsgruppen** können Sie dieses spannende Hintergrundwissen zu unterschiedlicher Thematik kennenlernen und/oder vertiefen - für interessierte „Neulinge“ und ehemalige Kursteilnehmer!

**Jeweils am Dienstag im Quartal** trifft sich die AG-BHW um 19 Uhr zu Austausch und Übung in der Regensburger Heilpraktikerschule, Dechbettenerstr. 9 in Regensburg: **10.01., 04.04., 04.07., 05.09.2017**  
Zu weiteren Arbeitstreffen lade ich Sie in meine Praxis in Schnaittenbach ein. Die Termine hierfür werden im monatlichen Email-Verteiler bekannt gegeben.

In der **„Heilpraktikerschule Regensburg“** von Robert Kellner und Manuela Todt finden auch regelmäßig **einführende Ausbildungskurse mit verschiedenen Schwerpunktthemen statt!**

**Veranstaltungsort:** Dechbettener Straße 9, 93049 Regensburg, Tel. 0941/70559933 (Anmeldung hier)

Ein **„Kennenlernvortrag“** findet am **Mittwoch, 22.02.1017 um 19 Uhr** statt - **Teilnahmegebühr:** 5 €;

**Seminare jeweils am Freitag** von 17:00 bis 21:00 Uhr - **Teilnahmegebühr je Seminar:** 45 €

17. März 2017

- **Tumore aus Sicht des BHW**

12. Mai 2017

- **Gewicht und Stoffwechsel aus Sicht des BHW**

14. Juli 2017

- **Chronische Schmerzkrankheit aus Sicht des BHW**

15. September 2017

- **Herz-, Kreislaufkrankungen und Migräne aus Sicht des BHW**

10. November 2017

- **Psychische Erkrankungen aus Sicht des BHW**

Die Seminare können unabhängig voneinander gebucht werden. Lediglich die Teilnahme am „Psyche-Seminar“ erfordert eine Teilnahme an einem der vorhergehenden Themenseminare!

Wer noch mehr zu diesem Themas wissen möchte: <http://www.biologisches-heilwissen.de/>

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen!



## **„Schmerzliga (SML) – Gesprächskreis“**

*Für Menschen mit chronischen Schmerzen unterschiedlicher Ursache!*

Ein Angebot der „Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz“, Sulzbach-Rosenberg, der Deutschen Schmerzliga ([www.shg-chronschmerz-suro.de](http://www.shg-chronschmerz-suro.de)) und in Zusammenarbeit mit dem [St. Anna-Krankenhaus Sulzbach-Rosenberg](http://www.st-anna-krankenhaus.de). Dieses Angebot ist aus dem Kursangebot „Mit Schmerzen konstruktiv umgehen“ entstanden..

Mit den Sorgen und Nöten einer chronischen Schmerzkrankheit gesehen und gehört werden – kreative Lösungen finden für wichtige Bedürfnisse - Entspannung üben. In der Gemeinschaft Gleichgesinnter und unter achtsamer Begleitung und Anleitung gelingt dies leichter. Angesprochen werden Themen wie Stress, Leistungsfähigkeit, Kommunikation, Beziehungen, Ziele, Ängste etc.. Diese Themen entsprechen den Inhalten der psychologischen Bausteine in den Schmerzkliniken und dienen damit auch der Integration des dort Gelernte in den Alltag nach einem Schmerzklinikaufenthalt oder als Übergangsangebot bis eine Schmerzlinik besucht werden kann.

### **Termine in 2017:**

**18.1. / 15.2. / 15.3. / 19.4. / 17.5. / 21.6. / 19.7. / 20.9. / 28.10. / 22.11.2017**

**Wann:** jeweils Mittwoch von **10.00 - 12.00 Uhr**      **Gebühr: 3 €;** für Mitglieder der SML kostenfrei;

**Wo:** im St. Anna Krankenhaus, Sulzbach-Rosenberg, kleiner Veranstaltungsraum 4. Stock

Die Treffen der **Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz, Sulzbach-Rosenberg“** der Deutschen Schmerzliga findet regelmäßig **am 1. Mittwoch jeden Monats ab 19 Uhr im St. Anna-Krankenhaus in Sulzbach-Rosenberg** statt. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Bei Vorträgen wird ein Unkostenbeitrag von 3 € erhoben. Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich – weitere Infos dazu bei Maria Boßle 09661/2994!

Das Krankenhaus St. Anna Sulzbach-Rosenberg unterstützt die Selbsthilfegruppe in kongenialer Art und Weise!!

*Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen*



## **Entspannung und Stressbewältigung**

**Für Menschen mit Schmerzen unterschiedlichster Ursachen (auch Tumorerkrankungen)**

### **„Mit Schmerzen konstruktiv umgehen“**

Seit Januar 2007 habe ich für die Selbsthilfegruppe „chronischer Schmerz Sulzbach-Rosenberg e.V. der Deutschen Schmerzliga“ regelmäßig den Kurs „Mit Schmerzen konstruktiv umgehen“ angeboten. Die vielen positiven Rückmeldungen haben mich bestärkt dieses Angebot aufrecht zu erhalten bis es möglich sein wird im Landkreis Amberg ein ähnliches Angebot an einer Klinik für chronisch Schmerzranke zu bekommen.

Nun gibt es seit Februar 2016 am Klinikum ST. MARIEN in Amberg endlich die lange erwartete Schmerzambulanz. Ab Juni 2016 kann dort nun auch ein ambulantes Schmerzlinikangebot an den Start gehen.

Aus diesem sehr erfreulichen Grund werde ich das Angebot dieses Schmerzkurses für die Selbsthilfegruppe in dieses Klinikangebot einlaufen lassen und beenden. Im Sinne einer Kooperation und hilfreichen Fortführung des Schmerzlinikangebotes werde ich jedoch auf die Fortführung der Themen im Rahmen des Schmerzliga-Gesprächskreises (siehe oben!!) achten. Damit kann das in der Schmerzlinik erlernte im Gesprächskreis noch einmal nachbearbeitet und intensiviert werden.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich für das Vertrauen der vielen Kursteilnehmer das mir in all den Jahren entgegenbracht wurde und für all das was ich von meinen Kursteilnehmer noch hinzugelernt habe.

Ich freue mich auf eine wertschätzende und unterstützende Zusammenarbeit mit den Schmerzärzten der Schmerzambulanz des Klinikums St. Marien in Amberg und wünsche diesen ein erfolgreiches Arbeiten mit und für die an chronischen Schmerzen erkrankten Menschen.

**Mit herzlichen Grüßen - Ihre Edeltraud Fischer-Graf**