

ANMELDUNGEN

Für alle Angebote gilt: Mindestgruppengröße 8 Personen, maximal 14 Personen.
Anmeldungen bis spätestens 4 Wochen vorher bei Kursen in Kombination mit Reisen!

Impressionen: Fotoalben von Kursen auf Facebook: www.facebook.com/ACHTSAM-LEBEN-LIEBEN-UND-ARBEITEN-232925313391638/photos/?ref=page_internal

SABINE FRIES
TRAINING BERATUNG COACHING
www.mbsr-koeln-sabinefries.de
www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de
Informationen & Anmeldungen
telefonisch oder per email unter:
mobil: +49 (0) 175 2950258
gutentag@sabinefries-beratung.de



Ich freue mich auf
Euch/Sie!



ANGEBOTE 2017

KURSE.SEMINARE.COACHINGS

MBSR KURSE

*Return to Now... Breathe deeply
it is the greatest Gift
you can give to yourself, . . .*

...MOMENT MAL!

ACHTSAM LEBEN, LIEBEN & ARBEITEN



ANGEBOTE
2017

MBSR* KURSE 2017 nach Terminen:

❖ MBSR-8 Wochen-Kompaktkurs in Köln ab 04.FEB 2017

Termine: SA 4.2. / FR 17.2. / FR 3.3. / FR 17.3. / FR 7.4.
freitags von 15.30 h bis 19.30 h, samstags von 14 bis 17.30 h.
(www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de)

Kursort: Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln

❖ MBSR Urlaubsformat auf Mallorca MÄRZ 2017

8 Wochen- MBSR Kurs im Urlaubsformat an 5 Tagen
á 4-5 Stunden vom **25.03.-31.03.2017** auf Mallorca, Finca S' Almudaina
(www.fincasalmudaina.com/)
mit anschließender Begleitung über den Zeitraum von 8 Wochen.

Kursort: Finca S'Almudaina, Mallorca

❖ MBSR-Kurs im Wochenendformat Raum Hamburg MAI 2017

Der 8 Wochen-Kurs an 3 Tagen á 6-8 Stunden
im Raum Hamburg / Lüneburger Heide, Seminarhaus Oniva
(www.oniva.de),
vom **12.05.-14.05.2017** mit anschließender Begleitung über den Zeitraum von 8 Wochen.

Kursort: Oniva, Lüneburger Heide, 45 min. von Hamburg

❖ MBSR Urlaubsformat auf Korfu JUNI 2017

8 Wochen- MBSR Kurs im Urlaubsformat an 5 Tagen
á 4-5 Stunden vom **03.06.-10.06.2017** auf Korfu
im Alexis Zorbas mit anschließender Begleitung über den Zeitraum von 8 Wochen.
(www.alexiszorbas.com)

Kursort: Alexis Zorbas, Arillas, Korfu

❖ MBSR-8 Wochen-Kompaktkurs in Köln ab 29.SEP 2017

Termine: freitags 29.9. / 13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11.
von 15.30 h bis 19.30 h (außer am 24.11. 13.30 h bis 17.30 h
(www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de)

Kursort: Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln

* mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat Zinn

= Stressbewältigung mit Achtsamkeit

alle Informationen dazu online unter www.mbsr-koeln-sabinefries.de

SABINE FRIES TRAINING BERATUNG COACHING

STARK AUS EIGENER KRAFT MIT MBSR
(mindfulness based stress reduction)

MBSR ist ein systematisch aufgebautes Selbsthilfe-Übungsprogramm zur Prävention und Linderung von stressbedingten Beschwerden und wurde vor über 30 Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts (USA) entwickelt.

NACHHALTIGE VERÄNDERUNG IM UMGANG MIT STRESS, SCHMERZEN UND ANDEREN HERAUSFORDERUNGEN

MBSR ist geeignet für Menschen:

- die unter hohem beruflichen und privaten Stress und stressbedingten Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, innere Unruhe, Erschöpfung, Angst leiden,
- die von akuten und chronischen Krankheiten und Schmerzen wie z.B. Bluthochdruck, Migräne, Rückenschmerzen, Magenbeschwerden betroffen sind,
- die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen und an einer achtsamen Lebensführung interessiert sind.

BLICKWINKEL ERWEITERN

Äußere Umstände wie z.B. Lärm, Zeitdruck, Kissen, Verlust und auch chronische Schmerzen sind oft nicht oder nur bedingt veränderbar.
Innerer Veränderer ist dagegen die innere Haltung und damit auch die körperliche Reaktion auf stressige Situationen oder Momente.
Mit erweitertem Blickwinkel erschließt sich uns ein Weg, mit einer gelassener Einstellung den Höhen und Tiefen des Lebens zu begegnen.

STRESS BEWÄLTIGEN

Häufig verbringen wir unser Leben im Modus „Autopilot“ und nehmen die verschiedenen Facetten und Augenblicke kaum wahr. Achtsamkeit bedeutet, das wahrzunehmen, was im Hier und Jetzt gerade passiert und zu erkennen, wie unser Verhalten durch Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen beeinflusst wird.
Wir lernen bewusster zu leben, aus unseren unbewussten Reaktionsmustern auszusteigen und reduzieren so unser Stressempfinden.

LEBENSQUALITÄT STEIGERN

Mit der Praxis der Achtsamkeit / MBSR

- wächst unsere Fähigkeit zu entspannen und uns zu konzentrieren,
- reagieren wir mit mehr Gelassenheit und Ruhe in Stress-Situationen,
- nehmen Energie und Lebensfreude zu,
- gehen wir gelassener mit Schmerzen und Krankheiten um,
- erfahren wir Selbstliebe durch wachsendes Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte,
- kommen wir in Kontakt mit uns selbst.

ÜBER MICH / Hintergrund

Sabine Fries
selbständige Trainerin, Beraterin & Coach, Autorin, Mit-Gründerin und Mit-Inhaberin
Kölner Institut für Achtsamkeit
Jahrgang 1971

Nach einem Burnout im Jahre 2006 veränderte ich mein Leben grundlegend. Diese Erfahrungen, mein Leben vor dem Burnout und danach gebe ich gerne weiter. Achtsamkeit spielte für mich die größte Rolle auf dem Weg zurück ins Leben.

Meine vielseitige und langjährige Berufserfahrung in unterschiedlichen Branchen, Tätigkeitsbereichen und meine Erfahrung als Führungskraft (vor allem auch der der Spagat zwischen Druck von oben und Weitergabe nach unten in einer "Sandwich-Position") geben mir die Kompetenz für meine Seminare und Trainings.

Meine Arbeit ist getragen von Achtsamkeit und Wertschätzung gepaart mit großer Empathie und viel Freude. Der tiefe Wunsch Selbstbestimmung zu wecken und persönliche Freiheit zu fördern motiviert mich.

Als Coach ... achte und wertschätze ich die Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit in jeder Person. Es macht mir Freude, Menschen dabei zu unterstützen das eigene Potenzial zu entfalten, Impulse zu geben für kreative Lösungen und authentisches Handeln und Begleiter zu sein auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, zufriedenen und erfüllten Leben.

Als Trainerin ... ist es mein Ziel, einen Raum des Vertrauens und der gegenseitigen Achtung zu schaffen, in dem miteinander und voneinander lernen Freude bereitet und in dem Erfahrungen gemacht und Neues ausprobiert werden kann. Methodische Vielfalt und lebendige Vermittlung sind hierbei Werkzeuge für nachhaltige Lernerfahrungen und die Umsetzbarkeit im Alltag.

Als Mensch ... haben mir die Höhen und Tiefen des Lebens gezeigt, dass in jedem Scheitern auch die Chance für einen Neubeginn und eine positive Entwicklung liegt, auch wenn das erst im Nachhinein erkennbar wird. Der eigene Lebensweg lehrt mich Verständnis für die Vielgestaltigkeit von Lebensentwürfen. Er lehrt mich auch, dass wir zufrieden und erfüllt leben können mit dem, was hinter uns liegt.

Mit meiner offenen, zugewandten, emphatischen und herzlichen Art scheine ich Menschen zu begeistern und Herzen zu öffnen. Ressourcenorientierung und positiver Optimismus, Mitgefühl und ein großes Herz voller Liebe hat mich selbst schon durch viele Höhen und Tiefen getragen und genau mit diesen Gaben begleite ich auch meine Klienten, Coachees, Teilnehmer.

meine Kompetenzen:

- MBSR-Lehrerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn Ausbildung im IAS/institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt.
- MBCL-Lehrerin, Basis Ausbildung nach Frits Koster & Eric van den Brinck
- Yogalehrerin (BYV)* Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), Hatha + Yin Yoga

- Kommunikationsberaterin / -psychologin Ausbildung bei und zertifiziert von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun

Grundmodelle, Diagnose und Intervention Kommunikation / Systemisches Coaching / Erlebnisaktivierende Methoden in Gruppen / Theorie & Praxis & Beratung zum Inneren Team / Konflikt-Klärungshilfe I / Konflikt-Klärungshilfe II / Lebensthemen in Beratung und Coaching /ZRM Züricher Ressourcenmodell

- zertifizierter WingWave Coach
- Fortbildungen in Moderation, Gesprächsführung, Konfliktmanagement, Selbstorganisation, Zeitmanagement, gesunde Führung
- Supervision und psychologische Selbsterfahrung, regelmäßige Meditations-Retreats
- Fortbildung Thema „Living Touch“ ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist, Seele
- Fortbildung Thema „Das soziale Nervensystem“ in Therapie & Coaching
- Fortbildung Thema „somatische Resilienz & Traumalösung“ in Therapie & Coaching
- Weiterbildungen zu folgenden Themen:

- „Sinnerfülltes Leben durch sinnerfüllte Arbeit“ bei Albert Pietzko
- EFT (Akupunktur mit Klopftechnik) bei Sonja Sannert
- Shenzai - Qigong bei Susanne Preiss
- „Einfach fitter für den Job“ bei Susanne Preiss
- Transpersonale Prozessarbeit bei Richard Stiegler / Schule Almaas
- Retreat „Das Herz öffnen“ bei Richard Stiegler
- Retreat „Die Kunst, innen zentriert zu leben“ bei Richard Stiegler
- Retreat „Diamond Approach“, Ridhwan Schule, bei Jeanne Hay
- Zen-Meditation, Alexander Poraj, Benediktushof Holzkirchen
- Langzeit-Schweige-Sommer-Retreat am Benediktushof Holzkirchen
- mehrjähriges Energiearbeit-Coaching bei Gabi Manneck
- Jahresgruppe Aufstellungsarbeit / Familien- & Organisationsaufstellung
- Female Embodiment, u.a. bei Astiko, Chameli Ardagh
- Jahresgruppe Pulsation Körperarbeit nach Wilhelm Reich

- Studium der Rechtswissenschaft

Privat bin ich viel rumgekommen, habe durch meine Touristikerzeit viele Länder kennen gelernt und bin auch oft umgezogen. Geboren in Süddeutschland, mit Stationen in Frankfurt, Hamburg und den Niederlanden bin ich Anfang 2015 in Köln gelandet und fühle mich dort sehr wohl. Ich reise nach wie vor gerne, mittlerweile habe ich jedoch mein Herz primär für Korfu und Ibiza entdeckt und natürlich dreht sich bei mir vieles um Yoga & Meditation.

Ich liebe es mit dem Scooter über die Insel zu düsen, koche gerne und verbringe am liebsten Zeit mit meinen Freunden in Köln. Dort genieße ich das Leben und die Ausblicke am Rhein, am Rautenstrauch-Kanal, im Stadtwald, tanke Kraft in der Natur, singe, tanze und lache.

SABINE FRIES
TRAINING BERATUNG COACHING

www.mbsr-koeln-sabinefries.de
www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de
Weitere Informationen & Anmeldungen
telefonisch oder per email unter:
mobil: +49 (0) 175 2950258
gutentag@sabinefries-beratung.de

SABINE
FRIES