



ACHTSAM LEBEN, LIEBEN & ARBEITEN



ANGEBOTE
2017

achtsame AUSZEITReisen 2017:

❖ 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.

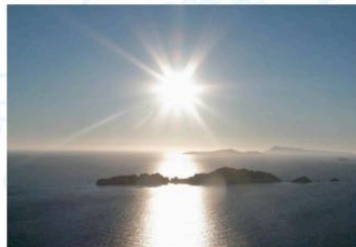
Kursort: Finca S' Almudaina, Mallorca



❖ MBSR* 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
(www.alexiszorbas.com)
mit anschließender Begleitung
über den Zeitraum von 8 Wochen.

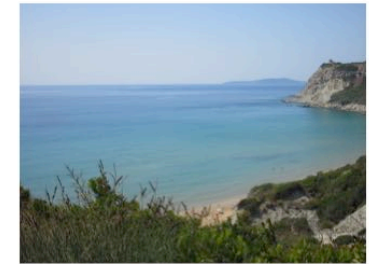
Kursort: Alexis Zorbas, Arillas, Korfu



❖ Achtsam durchs Leben gehen, bewegen, pausieren! vertiefende Achtsamkeit im Urlaubsformat, KORFU JUNI 2017

Mindful Move, achtsam durchs Leben gehen
– vertiefende Achtsamkeitspraxis im Urlaubsformat
an 5 Tagen á 3 Stunden
vom **11.06.-18.06.2017** auf Korfu
Achtsames Gehen / Wandern, Yoga und Qigong
am Strand und im Olivenhain,
Meditationen aus dem Selbstmitgefühl - Programm
(MBCL / MSC) zum Innehalten und Pausieren!
Unterbringungsempfehlung im
Alexis Zorbas, Mythos Corfu oder versch. Apartments

Kursort: Arillas, Korfu



❖ MSC/MBCL* Urlaubsformat für Frauen, IBIZA SEP 2017

Shine your light - Frauengruppe:
4 Tage vom **14.-17.9.2017**
Achtsames Selbstmitgefühl
und Weiblichkeit leben –
entdecke die Kraft Deiner Weiblichkeit.
Meditationen, Tanz, schamanische Rituale,
Frauenkreise, Yoga uvm.
Frauengruppe auf Ibiza,
mit Zorah Leduc & Sabine Fries

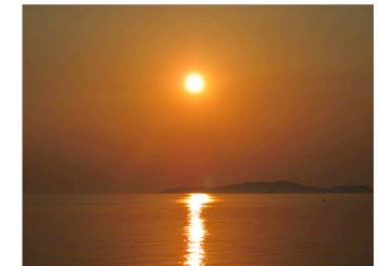
Kursort: Finca auf Ibiza, voraussichtlich Samskara



❖ MSC/MBCL* Urlaubsformat auf KORFU OKT 2017

MSC/MBCL im Urlaubsformat:
Mindfulness Compassion,
mit Achtsamkeit zu
mehr Selbstliebe & Mitgefühl,
5 Tage á 3-4 Stunden auf Korfu
vom **14.-21.10.2017** im Mythos Corfu,
geeignet für Einsteiger und
zur Vertiefung der Achtsamkeitspraxis.

Kursort: Mythos, Arillas, Korfu



*MBSR = mindfulness based stress reduction

*MBCL / MSC = mindfulness based compassionate living / mindful self compassion, achtsames Selbstmitgefühl

achtsame AUSZEITReisen 2018:

neben Mallorca, Ibiza und Korfu jetzt schon zum Planen und Vormerken:

❖ MSC/MBCL* mit Ayurveda in SRI LANKA JAN 2018

MSC/MBCL im Urlaubsformat:
Mindfulness Compassion,
mit Achtsamkeit zu mehr Selbstliebe
und Mitgefühl in Kombination
mit einer Ayurvedakur
14 Tage vor Ort, 6 Tage Kurszeit
á 4 Stunden vom **13.-27.01.2018**
im Jim's Farm Villas, geeignet für
Einsteiger und zur Vertiefung der
Achtsamkeitspraxis.

Kursort: Sri Lanka

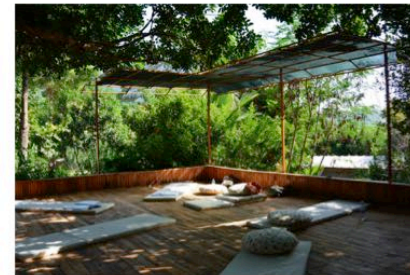


❖ Meditation & Stille RETREAT in INDIEN OKT 2018

<http://sammasati.weebly.com/>

The Sammasati Meditation Center is located in the small village of Khakhnal, surrounded by beautiful nature in the **Himalayas** near Manali, India.

Bitte bei Interesse zwecks Planung bis Herbst 2017 anmelden!



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

