



SABINE FRIES  
TRAINING BERATUNG COACHING

Post: Frangenheimstrasse 9, 50931 Köln  
Institut: Schirmerstrasse 30, Köln  
CoachingRaum: Brabanterstrasse 47, Köln

mobil: +49 (0) 175 2950258  
[gutentag@sabinefries-beratung.de](mailto:gutentag@sabinefries-beratung.de)

[www.mbsr-koeln-sabinefries.de](http://www.mbsr-koeln-sabinefries.de)  
[www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de)

*Enjoy the little things.*



# ANGEBOTE 2017

KURSE.SEMINARE.COACHINGS

MBSR

MSC/MBCL

SLOW YOGA

AUSZEIT-REISEN

WOMAN CIRCLES

MOMENT MAL!



# ACHTSAM LEBEN, LIEBEN & ARBEITEN



ANGEBOTE  
2017

## MBSR KURSE in Deutschland

### ❖ MBSR-8 Wochen-Kompaktkurs in Köln ab 4.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.

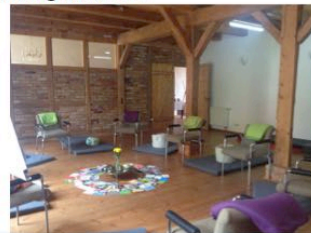
**Kursort:**  
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld,  
Schirmerstrasse 30, Köln  
([www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de))



### ❖ MBSR-Kompaktkurs im Wochenendformat im 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](http://www.oniva.de)), vom **12.-14.05.2017** mit anschließender  
Betreuung über den Zeitraum von 8 Wochen.

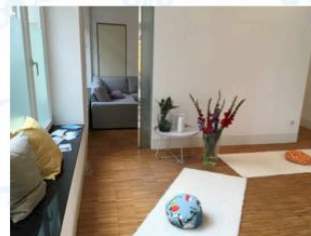
**Kursort:** Oniva, Lüneburger Heide, 45 min. von Hamburg



### ❖ 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)

**Kursort:**  
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld,  
Schirmerstrasse 30, Köln  
([www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de))



## MBSR KURSE am Meer

### ❖ MBSR Urlaubsformat auf Mallorca MÄRZ 2017

8 Wochen- MBSR Kurs im Urlaubsformat an 5 Tagen  
á 4-5 Stunden vom **25.-31.03.2017** auf  
Mallorca, Finca S' Almudaina ([www.fincasalmudaina.com/](http://www.fincasalmudaina.com/))  
mit anschließender Betreuung  
über den Zeitraum von 8 Wochen.

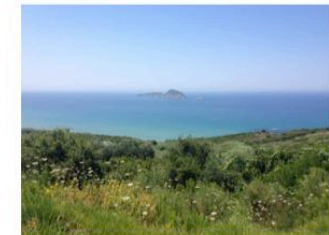
**Kursort:** Finca S'Almudaina, Mallorca



### ❖ MBSR Urlaubsformat auf Korfu JUNI 2017

8 Wochen- MBSR Kurs im Urlaubsformat an 5 Tagen  
á 4-5 Stunden vom **03.-10.06.2017** auf Korfu  
im Alexis Zorbas mit anschließender Betreuung  
über den Zeitraum von 8 Wochen.

**Kursort:** Alexis Zorbas, Arillas, Korfu

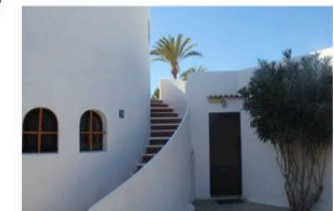


## AUSZEIT – REISEN / VERTIEFUNG

### ❖ MSC/MBCL Urlaubsformat für Frauen, Ibiza SEP 2017

Shine your light - Frauengruppe:  
Achtsames Selbstmitgefühl und Weiblichkeit leben –  
entdecke die Kraft Deiner Weiblichkeit:  
Frauengruppe auf Ibiza, 4 Tage vom **14.-17.9.2017**

**Kursort:** Finca auf Ibiza, voraussichtlich Samskara



### ❖ MSC/MBCL Urlaubsformat auf Korfu OKT 2017

MSC/MBCL im Urlaubsformat: Mindfulness Compassion,  
mit Achtsamkeit zu mehr Selbstliebe und 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

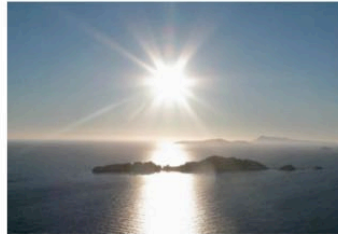


❖ **Achtsam durchs Leben gehen, bewegen, pausieren! vertiefende Achtsamkeit im Urlaubsformat auf Korfu JUNI 2017**

Mindful Move, achtsam durchs Leben gehen – vertiefende Achtsamkeitspraxis im Urlaubsformat an 5 Tagen á 3 Std. 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 verschiedenen Apartments

Kursort: Arillas, Korfu



weitere **VERTIEFUNGS - ANGEBOTE**

❖ **Vertiefungskurs in Achtsamkeit in Köln ab 17. FEB2017**

Mindfulness Compassion, mit Achtsamkeit zu mehr Selbstliebe und Mitgefühl auf Basis des MSC und MBCL Programms. Geeignet zur Vertiefung der Achtsamkeitspraxis.

**Termine: FR 17.2. / FR 3.3. / FR 17.3. / FR 7.4.**  
4 Termine vierzehntägig freitags 10.30 h bis 13.30 h  
([www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de))  
Kursort: Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln



❖ **SLOW DOWN, do SLOW YOGA, SIMPLY BE: Welcome Weekend!**

Achtsamkeits-YOGA zum Beenden der Woche und Einstimmen aufs Wochenende!  
Eine Mischung aus langsamem Hatha Yoga sowie YIN Yoga lässt uns achtsam den Körper wahrnehmen, spüren und so Schritt für Schritt tiefer gehen.  
([www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de))



Unregelmäßige Termine freitags oder samstags  
**Termine: 28.1., 4.3., 8.4., 6.5., 22.7., 26.8., 30.9., 28.10., 18.11., 23.12. je 11 h bis 13 h**  
Kursort: Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln

❖ **WOMAN CIRCLE / Woman Lounge**

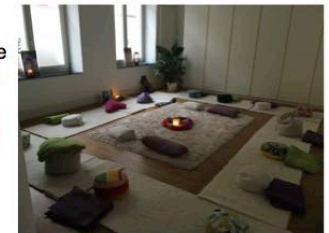
Balance your Feminine! Eine Gruppe für Frauen, bei der wir erkunden, was es heißt, eine weibliche Kraft, weibliche Energie zu leben, ins Fließen zu kommen, vertrauend, empfänglich zu sein anstatt im männlichen, aktiven Tun-Modus. Beides ist wichtig, doch viele Frauen leben zu sehr den männlichen Part und in vielen Jahrhunderten wurde das Weibliche auch von der Gesellschaft unterdrückt.

Hier hat es Raum, hier stärken wir diese Kraft.

Unregelmäßige Termine samstags 14 h bis 17 h

**Termine: 28.1., 4.3., 8.4., 6.5., 22.7., 26.8., 30.9., 28.10., 18.11., 23.12. je 11 h bis 13 h**

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



**SEMINARE.WORKSHOPS.TRAININGS**

❖ **ACHTSAMKEIT IM JOB - das 1-Tages -Seminar zum Buch**

Gelassen-Sein im Berufsalltag - wir zeigen Ihnen wie das gehen kann!  
Achtsamkeit zum Kennenlernen anhand zahlreicher Übungen aus dem Buch.  
Gut in Kombination mit dem 1 Tages-Resilienz-Training!

**Termine: 2017: 26.1., 1.3., 24.5., 26.7.**

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



❖ **Was uns stark macht - Resilienz entwickeln durch Achtsamkeit**

Mit den 7 Säulen der Resilienz und Achtsamkeit zu mehr Stärke und Kraft im Alltag finden. Das sogenannte Stehaufmännchen-oder Bambus-Prinzip kennen lernen.  
1 Tages-Seminar.  
Gut in Kombination mit dem 1 Tages-Training Achtsamkeit im Job!

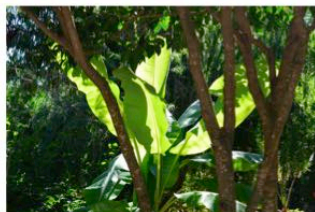
**Termine: 2017: 8.2., 20.3., 11.4., 11.7.**

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



### ❖ Somatische Resilienz

Schwierige Gefühle und traumatische Erfahrungen sind in unserem Körper gespeichert. Kaum begegnet uns im Alltag im Kontakt mit Anderen eine Situation oder eine Person, die uns an ein schwieriges Gefühl erinnert, werden diese alten Themen wieder hochgeholt. Wir sind getriggert. Der Körper reagiert. Durch eine achtsame Gesprächstechnik mit anschließender körperlicher (Selbst-) Regulationstechnik können wir Schritt für Schritt alte traumatische Erlebnisse und Blockaden aus dem Körper lösen und somit nach und nach stärker, widerstandfähiger, gelassener werden und mehr inneren Frieden finden. 2 Tages-Seminar. Gut in Kombination mit dem 1 Tages-Resilienz-Training!



Termine: **2017:** folgen

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

### ❖ Workshop KLÄRUNGSHILFE im Team: Unterschiede und Spannungen im Team positiv nutzen

Wir können Begeisterung erleben und Großes erreichen, wenn wir Teil eines echten Teams sind. Doch auch im Team muss erst gesät werden, bevor geerntet werden kann. Der Teamentwicklungs-Workshop bietet einen Raum, in dem die aktuelle Situation des Teams reflektiert werden kann. Es wird deutlich, an welchen Stellen das Team Energie verliert und wie es seine Kräfte wirkungsvoll entfalten kann.

1-2 Tages- Seminar, 9 bis 17 Uhr  
im Tandem mit Dominik Hoenisch / [www.hoenisch-beratung.de](http://www.hoenisch-beratung.de)  
Termine: individuell nach Absprache

Seminarraum:  
Inhouse oder im Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln



## ACHTSAMKEIT FÜR PAARE

### ❖ Miteinander SEIN – gemeinsam den Weg gehen

4 Wochenenden in Achtsamkeit für Paare  
im Tandem mit Matthias Tholen und Sabine Fries

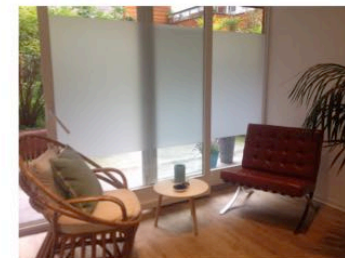
Termine: **2017:** folgen ab Sommer 2017  
Kursort: Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Köln



## COACHING . PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

### ❖ Einzel - Coachings

Gerne begleite ich im Einzel-Coaching, um Stress zu bewältigen, mit schwierigen Gefühlen umgehen zu können, Blockaden zu lösen, traumatische Erlebnisse zu lösen, Burnout vorzubeugen oder zu verarbeiten und Sinnkrisen zu bewältigen.



Als Grundlage dienen mir Methoden aus meinen verschiedensten Aus- und Weiterbildungen wie z.B. MBSR, MBCL, EFT (Akupunktur mit Klopftechnik), WingWave (Kinesiologie, EMDR, NLP), Atem- und Körpertherapie nach Wilhelm Reich, das soziale Nervensystem, somatische Resilienz & Traumalösung, therapeutisches Yin Yoga, Essenzarbeit nach Almas sowie diverse Coaching- und Trainingsmethoden bei Schulz von Thun.

Kursort: CoachingRaum, Belgisches Viertel, Brabanterstrasse 47, Köln

## AUSBLICK FÜR 2018

### ❖ Meditations- Retreat in Indien, Juli 2018 zum Vormerken!

<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 zwecks Planung bis Herbst 2017  
Interesse anmelden!



## ANMELDUNGEN

Für alle Angebote gilt: Mindestgruppengröße 8 Personen, maximal 14 Personen. Ab sofort Anmeldungen bis spätestens 4 Wochen vorher bei Kursen in Kombination mit Reisen!  
mehr Impressionen: Fotoalben von Kursen auf Facebook:  
[https://www.facebook.com/ACHTSAM-LEBEN-LIEBEN-UND-ARBEITEN-232925313391638/photos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/ACHTSAM-LEBEN-LIEBEN-UND-ARBEITEN-232925313391638/photos/?ref=page_internal)

# ÜBER MICH

**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 schein 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:

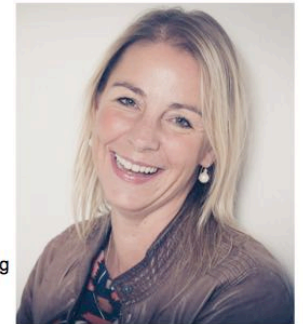
- MBSR-Lehrerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn Ausbildung im IAS/institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt.
- MBCL-Lehrerin, Basis Ausbildung nach Frits Koster & Eric van den Brinck
- Yogalehrerin (BYV)\* Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), Hatha+Yin Yoga

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

SABINE  
FRIES