



## TERMINE 2020 Pia Forkheim Coaching

Fon: 0177/852 66 51 / [www.forkheim-coaching.de](http://www.forkheim-coaching.de) / [info@forkheim-coaching.de](mailto:info@forkheim-coaching.de)

### Achtsamkeit & Ferien



#### MIT IDOGO® EINTAUCHEN IN DIE ACHTSAMKEIT

Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen an der Ostsee

Im alten Herrenhaus mitten in der Natur, TAO Gesundheitszentrum, ausgezeichnete vegetarische Küche!

24.05. bis 29.05.2020 - Täglich 2,5 Stunden für die Achtsamkeit.



#### Achtsamkeit in Beruf und Alltag finden – Eintauchen in die Klosterstile - Kloster Maria Laach in der Pfalz

31.08.2020 - 04.09.2020, täglich 9:00 bis 16:00 Uhr.

Trainerinnen: Pia Forkheim und Ulrike Burckard

Anerkannt als Bildungsurlaub, VHS Rhg.-Taunus, Kurs Nr. T 40200 R



#### Achtsamkeit in Beruf und Alltag finden – Eintauchen in den Odenwald - Seminarhotel Odenwald

12.10.2020 – 16.10.2020, täglich 9:00 bis 16:00 Uhr.

Trainerinnen: Pia Forkheim und Ulrike Burckard

Anerkannt als Bildungsurlaub, VHS Rhg.-Taunus, Kurs Nr. T 40210 I

### IDOGO® & mehr...



#### Wochenausklang mit IDOGO - Qi Gong

Freitags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Praxis FreiRaum, 65375 Oestrich-Winkel (Winkel), Kirchstraße 19  
Einstieg jederzeit möglich, bitte sprechen Sie mich an.

#### Morgenerwachen mit IDOGO - Qi Gong

Ab 20.02.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr

Pfarrzentrum St. Ferrutus, Stiftshof 3, 65232 Taunusstein-Bleidenstadt,  
VHS Rheingau Taunus, Kurs-Nr.: T 41240 T

#### Qi Gong + IDOGO

Ab 25.02.2020, 17:15 bis 18:15 Uhr

Mein Ehrenamtsprojekt!

TG Hallgarten, Turnhalle in Hallgarten (neben Schwimmbad)

#### Sommer Specials...

„Leerlauf im Kopf“, jeden Dienstag im Juli 2020, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr.

Wir laufen gemütlich durch den Niederwald in Rüdesheim.

Hier bleibt der Stress auf der Strecke. Eine beliebte Kombination aus Waldbaden (Shinrin Yoku), Achtsamkeitstraining und IDOGO® Stab-Training.

„IDOGO®-Schnuppertraining“, dienstags, 11. / 18. / 25. August 2020, 19:00 bis 20:00 Uhr, Rheinwiese in Geisenheim (Bootshaus).



## TERMINE 2020 Pia Forkheim Coaching

Fon: 0177/852 66 51 / [www.forkheim-coaching.de](http://www.forkheim-coaching.de) / [info@forkheim-coaching.de](mailto:info@forkheim-coaching.de)

### Specials



#### Mehr Glück und Zufriedenheit durch Achtsamkeit - Lernen mit dem Körper

Ein Mix aus Coaching und Idogo-Stab Qi Gong Achtsamkeitstraining.  
Tagesveranstaltung VHS Rhg.-Ts., 10:00 bis 16:00 Uhr, Gruppe

Idstein: 15.02.2020, in der VHS, VHS Kurs-Nr.: T 41210 I  
Winkel: 21.03.2020, im Pfarrzentrum, VHS Kurs-Nr.: T 41225 R  
Idstein: 07.11.2020, in der VHS, VHS Kurs-Nr.: T 41220 I  
Winkel: 28.11.2020, im Pfarrzentrum, VHS Kurs-Nr.: T 41226 R



#### Wandeljahre – Neue Freiheit in den Wechseljahren

Tagesworkshop, 14.03.2020, 09:00 bis 16:00 Uhr  
Der weibliche Weg lehrt uns, auch im Älterwerden unsere Krone aufrecht zu tragen.

Praxis FreiRaum, 65375 Oestrich-Winkel (Winkel), Kirchstraße 19



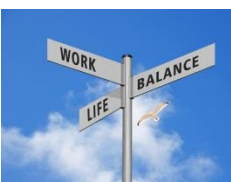
#### Praxisabende

**15.04.2020: Die Seelenfrieden-Waage**  
**16.09.2020: Wer bin ich? Wie du dich selbst besser kennenlernst**  
**18.11.2020: Die Perfektionsfalle im Advent**  
**09.12.2020: Praxisabend – Eine Weihnachtsmeditation**

Beginn: 19:00 Uhr (Dauer ca. 3 Std.)

Praxis FreiRaum, 65375 Oestrich-Winkel (Winkel), Kirchstraße 19

### Coaching-Angebote



#### Work-Life-Balance

Was ist mir wichtig in meinem Leben? Welchen Weg schlage ich ein? Ein Blick von außen auf die eigene Situation öffnet Perspektiven.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin!

Praxis FreiRaum, 65375 Oestrich-Winkel (Winkel), Kirchstraße 19



#### Energie für den Alltag

Ein Kennenlernangebot: Coaching/IDOGO-Qi Gong/Reiki

Dauer: 2 Stunden, Einzelsetting.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin!

Praxis FreiRaum, 65375 Winkel, Kirchstraße 19