



TERMINE 2024 Pia Forkheim Coaching

Fon: 0177/852 66 51 / www.forkheim-coaching.de / info@forkheim-coaching.de

Einkehr und Erholung: Die Kunst der Achtsamkeit in Hotel und Kloster



Achtsamkeit und Balance in Beruf und Alltag finden –

Eintauchen in die Klosterstille – **Ausgebucht!**

Kloster Maria Laach in der Pfalz

22.04. – 26.04.2024, Kurs Nr. X40060R

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus



Me-Time – Neue Leichtigkeit mit dem IDOGO®- Stab

Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen an der Ostsee

12.05. bis 17.05.2024 / 30.09.-03.10.2024

Im alten Herrenhaus mitten in der Natur, TAO Gesundheitszentrum, Sauna, Schwimmteich, ausgezeichnete vegetarische Bio-Küche. 15 km entfernt von der Ostsee. Täglich 2,5 Stunden für deine Achtsamkeit!



Reite die Wellen des Lebens –

Für mehr Achtsamkeit und innere Gelassenheit in Job und Familie

Kloster Maria Laach in der Pfalz

09.09. – 13.09.2024., Kurs Nr. X40070I

Bitte melden Sie sich aufgrund großer Beliebtheit rechtzeitig an!

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus

Stressfrei mit IDOGO®-Qi Gong: Achtsamkeit und Entspannungskurse



Wochenausklang - Entspannt ins Wochenende!

09.02.2024 (Start 1. Hbj.), 11.10.2024 (Start 2. Hbj.)

Wochenausklang Qi Gong-IDOGO®, individuelles Achtsamkeitstraining, kleine Meditationen, Wochenimpulse, max. 5 Personen,

Freitags, 18:00 bis 19:00 Uhr, 8 Kurseinheiten.

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



Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO®-Stab

15.02.2024 (Start 1. Hbj.), 11.10.2024 (Start 2. Hbj.)

Mix aus sanften Körperübungen mit dem IDOGO®-Stab, Entspannung, Atemübungen. Gruppentraining, max. 10 Personen

Donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr, 8 Kurseinheiten.

MGH (Mehrgenerationenhaus), Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,



Raum der Stille-online!

30.01.2024 **Ausgebucht! (Start 1. Hbj.),**

08.10.2024 (Start 2. Hbj.)

Mit inspirierenden Impulsen und Mut machenden Gesprächen!

Online-IDOGO®, max. 8 Personen

Dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr, 8 Kurseinheiten.



TERMINE 2024 Pia Forkheim Coaching

Fon: 0177/852 66 51 / www.forkheim-coaching.de / info@forkheim-coaching.de

Highlights



Coaching-Jahresgruppe – Find‘ ich gut!

24.01.2024 (Start 1. Hbj.), 28.08.2024 (Start 2. Hbj.)

In einer echt starken Gruppe sprechen wir hier über Ihr belastendes Thema beruflicher oder privater Art. Einmal pro Monat, insgesamt 5 x 2 Std. - Detaillierte Infos, siehe Website. Sprechen Sie mich an, wenn Sie Interesse haben!



Achtsames Coaching

Modernes achtsames Coaching, ermöglicht einen neuen Blick auf die Themen unserer heutigen Arbeitswelt. In Beruf, Karriere, Familie und Freizeit ständig präsent zu sein, erfordert viel Kraft. Unser Sichtfenster scheint getrübt und schnell stehen wir uns selbst im Weg. Da kann es sich lohnen, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und neue Wege zu gehen. Vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin zu einem Einzelcoaching in meiner Praxis oder in der Natur.



Praxis-Retreats: Kleine Auszeit gefällig?

Drei Stunden Entspannung, Meditation, Achtsamkeitstraining mit dem IDOGO®-Stab. Arbeiten Sie an Ihrer Haltung und finden Sie eigene Lösungen.

21.02.2024: Abschied des Winters - Entfalte dein Potenzial

06.03.2024: Frühlingsanfang – Erneuere deine Energie

16.10.2024: Herbst – Verbinde dich mit der Energie des Wandels

04.12.2024: Winter - Raunacht-Retreat mit der Kräuterexpertin Iris Kilian

Die Magie der Jahreswende, eine Reise der Selbstreflexion.

Beginn: 18:00 - 21:00 Uhr, Gruppengröße max. 5-8 Personen

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



Leerlauf im Kopf - Entspannung im Wald

Waldbaden - Shinrin Yoku - Leerlauf im Kopf

Laden Sie Ihren Akku wieder auf und kommen Sie mit in die Natur! Hier bleibt der Stress auf der Strecke. Eine beliebte Kombination aus Waldbaden und Achtsamkeitstraining mit dem IDOGO® Stab. Max. 10 Personen

1x freitags! 21. Juni 2024 Benefiz-Veranstaltung zur Sommersonnenwende in Kooperation mit Deutschland geht Waldbaden

4x dienstags! 25. Juni / 02. Juli (Gastreferentin Iris Kilian/Lila Blume Kräuterfee referiert über altes Kräuterwissen der Heiligen Hildegard)/09. Juli/16. Juli 2024

Beginn: 17:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 – 3 Std., einzeln buchbar!

Auf meiner Website www.forkheim-coaching.de finden Sie unter [TERMINE](#) fortlaufende Aktualisierungen meiner Angebote. Persönlicher Kontakt: info@forkheim-coaching.de

Pia Forkheim: Zertifizierte Business Coach (FH Wiesbaden), Natur- und Achtsamkeitstrainerin (Akademie für Waldbaden, St. Martin/Pfalz), IDOGO®-Stab Trainerin (Tai Chi Schule Stuttgart)