



TERMINE 2025 Pia Forkheim Coaching

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

AusZeit gefällig? Die Kunst der Achtsamkeit



Achtsamkeit und Balance in Beruf und Alltag finden – Eintauchen in die Klosterstille - Kloster Maria Laach in der Pfalz

31.03. – 04.04.2025, Kurs Nr. Y40060R

Bitte melden Sie sich aufgrund großer Beliebtheit rechtzeitig an!

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus



Neu! Achtsamkeit und Balance in Beruf und Alltag finden – Einladung zu innerer Stille im idyllischen Rheingau

02.06. – 06.06.2025, Kurs Nr. Y40065R

Bitte melden Sie sich aufgrund großer Beliebtheit rechtzeitig an!

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus



Reite die Wellen des Lebens –

**Für mehr Achtsamkeit und innere Gelassenheit in Job und Familie
Kloster Maria Laach in der Pfalz**

25.08. - 29.08.2025, Kurs Nr. Y400701

Bitte melden Sie sich aufgrund großer Beliebtheit rechtzeitig an!

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus

Meine IDOGO®-Qi Gong Kurse



Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO® - Stab

Start: 30.01.2025 (1. Hbj.) + Start: 16.10.2025 (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 IDOGO®

Start: 28.01.2025 (1. Hbj.) + Start: 14.10.2025 (2. Hbj.)

Mit inspirierenden Impulsen und Mut machenden Gesprächen!
Online-IDOGO®, max. 8 Personen

Dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten.



TERMINE 2025 Pia Forkheim Coaching

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

Specials



Sommer-Highlight! Leerlauf im Kopf – Achtsamkeit & Entspannung im Rüdesheimer Wald

Leerlauf im Kopf - Waldbaden - Shinrin Yoku -



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 Samstag! 21. Juni 2025, SOMMERSONNENWENDE!



4x Dienstag! 01. Juli / 08. Juli (Gastreferentin Iris Kilian/Lila Blume Kräuterfee aus Assmanshausen /15. Juli / 22. Juli 2025

Beginn jeweils: 17:30 Uhr

Dauer: ca. 2,5 – 3 Std., einzeln buchbar!



NEU! Entdecke die Kraft von IDOGO® – Ein Wochenende im Kloster Maria Laach/Eifel

10.10.2025- 12.10.2025

Anreise: Freitag, 10.10.2025, 14:30 Uhr, Abreise: Sonntag, 12.10.2025, ca. 13 Uhr

Menschen, die sich nach innerer Ruhe sehnen, verschiedene Entspannungstechniken und IDOGO®-Qi Gong kennenlernen möchten, um einen Ausgleich zum Alltag zu finden.



NEU! Ein Tag in der Abtei St. Hildegard/Rüdesheim

Eine achtsame Auszeit für Frauen

29.11.2025, 10:00 bis ca. 18:00 Uhr

Ein Herz und Seele-Tag nur für Frauen! Sich selbst wieder spüren, den Stress des Alltags hinter sich lassen und die eigenen Kraftquellen neu entdecken. Ein Geschenk voller Leichtigkeit an sich selbst: ein bewegter Spaziergang mit dem IDOGO-Stab, Hildegard Wissen, Worte die berühren, wertvoller Austausch, gemeinsames Mittagessen/ Kaffe+Kuchen und in Stille mit Gebeten in der Abtei Kirche in sich selbst lauschen.

Coaching



Coaching-Jahresgruppe – Find' ich gut!

Start: 29.01.2025 (Start 1. Hbj.) + Start: 30.07.2025 (Start 2. Hbj.) – **Warteliste!**

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!**

Für einen persönlichen Coaching-Termin vereinbaren Sie gerne einen **kostenfreien Kennenlerntermin. Schreiben Sie mir eine Email.**

Bestellen Sie meinen [Newsletter](#), dann sind Sie immer auf dem aktuellen Stand. Auf meiner Website www.forkheim-coaching.de finden Sie unter [TERMINE](#) fortlaufende Aktualisierungen meiner Angebote.