



## TERMINE 2026 Pia Forkheim Coaching

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

### AusZeit gefällig?

#### *Mit der Kunst der Achtsamkeit neue Energie im Bildungsurlaub finden*



#### **Achtsamkeit und Balance in Beruf und Alltag finden – Eintauchen in die Klosterstille – KLOSTER MARIA LAACH**

**23.03. – 27.03.2026**, Kurs Nr. Z40060R

**Bitte melden Sie sich aufgrund großer Beliebtheit rechtzeitig an!**

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus



#### **Achtsamkeit und Balance in Beruf und Alltag finden – Einladung zu innerer Stille im idyllischen RHEINGAU**

**04.05. – 08.05.2026**, 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**

**31.08. - 04.09.2026**, Kurs Nr. Z40070I

**Bitte melden Sie sich aufgrund großer Beliebtheit rechtzeitig an!**

Dozentin: Pia Forkheim

Anerkannt als Bildungsurlaub, Buchung über die VHS Rheingau-Taunus

### IDOGO®-Qi Gong

#### *Meine Kurse für Achtsamkeit und Bewegung*



#### **Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO® - Stab**

**Start: 22.01.2026 (1. Hbj.) + Start: 08.10.2026 (2. Hbj.)**

Mix aus sanften Körperübungen mit dem IDOGO®-Stab, Entspannung, Atemübungen.

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

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



#### **Raum der Stille - ONLINE IDOGO®**

**Start: 20.01.2026 (1. Hbj.) + Start: 13.10.2026 (2. Hbj.)**

Mit inspirierenden Impulsen und Mut machenden Gesprächen!

Online-IDOGO®, max. 8 Personen

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

Was ist IDOGO®? Auf meiner Website unter [IDOGO-Info](#) finden Sie ein Video.



## TERMINE 2026 Pia Forkheim Coaching

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

### Wochenend-Auszeiten – Zeit für DICH

#### *Entschleunigung, Achtsamkeit und Erholung im Kloster.*



#### **Entdecke die Kraft von IDOGO® --**

**Ein Wochenende zum Auftanken im Kloster Maria Laach/Eifel**

**2 Termine zur Auswahl: 10.04.2026 und 26.06.2026**

Anreise: jeweils freitags 17:00 Uhr, Abreise jeweils sonntags, ca. 14:00 Uhr

Ein Angebot für Menschen, die zur Ruhe kommen, sich selbst begegnen und mit IDOGO®-Qi Gong und anderen Entspannungstechniken Balance und Achtsamkeit in ihr Leben einladen möchten.



#### **Inselzeit - Ein Tag in der Abtei St. Hildegard/Rüdesheim**

**Ein Herz-und-Seele-Tag nur für Frauen:**

**voraussichtlich 28.11.2026, 10:00 bis 18:00 Uhr**

Sich selbst wieder spüren, den Stress des Alltags loslassen und die eigenen Kraftquellen neu entdecken. Ein Geschenk voller Leichtigkeit an sich selbst – mit einem bewegten Spaziergang mit dem IDOGO®-Stab, Impulsen aus dem Hildegard-Wissen, Worten die berühren, und einem wertvollen Austausch. Momente der Stille in der Abteikirche laden dazu ein, nach innen zu lauschen.

Inklusive Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

### Coaching



#### **Coaching-Jahresgruppe – Find' ich gut!**

**Start: 28.01.2026 (Start 1. Hbj.) + Start: 26.08.2026 (Start 2. Hbj.)**

In einer starken, vertrauensvollen Gruppe sprechen wir über Themen, die Sie aktuell belasten – beruflich oder privat. Einmal im Monat treffen wir uns an **5 Terminen - à 2 Stunden**, um neue Perspektiven zu gewinnen, Entlastung zu finden und neue Wege zu entdecken.

**Detaillierte Informationen** finden Sie auf meiner Website.

Bei Interesse sprechen Sie mich gerne an!

Für ein individuelles **Coaching Face to Face** vereinbaren Sie gerne einen **kostenfreien Kennenlerntermin** – Kontakt über E-Mail [info@forkheim-coaching.de](mailto:info@forkheim-coaching.de)

**Entdecken Sie meine Angebote für mehr Resilienz und innere Balance.**

**Alle Termine, Orte und Buchungsmöglichkeiten auf:**

<https://www.forkheim-coaching.de/termine/>

Bestens informiert und immer auf dem aktuellen Stand sind Sie mit meinem monatlichen Newsletter <https://www.forkheim-coaching.de/post-fuer-sie/>

