

Wer steht hinter Leib & Seele?



Katrin Mehring, geb.1961
Dipl. Wellness- und Gesundheitstrainerin (InAG)
BTS Lebens- u. Sozialberaterin i.A.
Nordic Walking Master Instructor (NWU)



Florian Mehring, geb. 1962
BTS Studienleiter, Psychotherapeut (HPG), BTS
Lebens- und Sozialberater, Supervisor EAS, Coach
EAS /IHK

Leib & Seele

Nordic Walking. Training.
Prävention. Seminare

Katrin & Florian Mehring

Berghauser Str. 7, 42349 Wuppertal

Telefon 0202 – 2422691

Mail mehring.bts@t-online.de

www.leibseele.com

Aktuelle Seminare

- 30.03. – 03. April 2009, Nordic Walking - Kompakt, GZ Krelingen, Lüneburger Heide
- 01. – 03. Mai 2009
Depressionsprophylaxe, GZ Krelingen
- 29. – 31. Mai 2009 „Aufrecht gehen“ CVJM Kaub am Rhein

Leib & Seele

Nordic Walking. Training.
Prävention. Seminare.



Leib & Seele Unser Anliegen

Um was geht es uns ?

Wir, Katrin & Florian Mehring, haben verschiedene Professionen.

Sie ist diplomierte Wellness & Gesundheitstrainerin (InAG) der Internationalen Akademie für Gesundheitsförderung, Schweiz.

Außerdem Nordic Walking Master Instructor und leitet den Nordic Walking Stützpunkt Wuppertal der NWU.

Er hat verschiedene psychosoziale Ausbildungen (Erlaubnis zur Ausübung der Psychotherapie nach dem HPG / BTS Lebens- und Sozialberater / Supervisor IPS / therapeutische Fortbildung im Bereich Sexualität & Identität / systemische Ausbildung, Coach / Ausbilder Prepare-Enrich), seit vielen Jahren in der Beratungsarbeit (**BTS Außenstelle Wuppertal**) und als BTS Studienleiter tätig.

Wir haben den Eindruck gewonnen, dass es gut ist, wenn wir unsere Kompetenzen zusammenbringen, um ein gemeinsames Programm anzubieten, eben **Leib & Seele**.

Die Ganzheitlichkeit des Menschen verlangt danach, dass wir auf die immer brennender werdenden Lebens - Fragen umfassender antworten. Umfassender im Sinne der Einbeziehung der körperlichen und seelischen Aspekte.

Seele ist in diesem Zusammenhang ein großer Begriff. Wir verstehen darunter auch die spirituelle Ebene menschlichen Lebens und sagen, dass der Mensch "*nicht eine Seele hat, sondern eine **Seele ist.***"

Unsere Spiritualität ist der christliche Glaube. Auf diesen nehmen wir in unserer Arbeit, so möglich und passend, Bezug.

Leib & Seele Unser Angebot

Katrin Mehring bietet an

- Einzelberatung/Coaching im Bereich Fitness- und Gesundheitsprävention
- Vielfältige Nordic Walking Kurse
- Vorträge und Seminare, Gruppenarbeit

Florian Mehring bietet Beratung, Supervision, Coaching, Seminare, Onlinepraxis an.

Gemeinsam bieten wir verschiedene Seminare an. Hier eine Auswahl unserer Themen

- Leben aus der Mitte
- Depressionen vorbeugen
- Aufrecht gehen
- Total im Stress
- Warum bin ich nur so unglücklich
- Wandlung durch Wandern
- Wie bleibt meine Beziehung fit ?
- So bin ich eben
- Mobbing – was kann ich tun ?

Leib & Seele Seminare

Leib & Seele

steht für eine Seminararbeit, in der wir genau diese beiden Pole zusammenführen.

In unseren Seminaren fokussieren wir relevante "Lebensthemen". Wir erarbeiten Wege und Lösungsansätze unter Einbeziehung der körperlichen wie der innerweltlich-seelischen Aspekte.

Wir glauben, dass gerade die Mischung aus "leiblichen & seelischen" Aspekten dem Menschen sehr nahe kommt, ihm entspricht.

Und wir möchten dieses elementare Feld unter Ausschluß esoterischer Techniken und Praktiken erschließen helfen.

Warum ?

Weil wir glauben, dass es bessere Alternativen gibt.

Come and see.

Weitere Infos und Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme finden Sie unter www.leibseele.com

Wir freuen uns auf Sie !