

Carmen Aruna Alber

Einzel- und Paarcoaching
Naturunterstützte therapeutische
Begleitung in Lebenskrisen
Lehrerin für Meditation und
Autogenes Training
Dozentin bei öffentlichen
Bildungsträgern
Leitung von Selbsterfahrungs- und
Weiterbildungsgruppen
u.a. ausgebildet in Biodynamischer
Körperpsychotherapie durch
Gerda Boyesen und Team



Sie halten mein Herbstprogramm in den Händen. Schön, dass Sie sich für meine Angebote interessieren. Falls Sie Fragen haben oder ausführliche Informationen wünschen, können Sie mich gerne anrufen. Ich stehe Ihnen jederzeit für Auskünfte zur Verfügung.

Zu mir:

In eigener psychotherapeutischer Privatpraxis arbeite ich seit über 17 Jahren mit Menschen, die mehr Gestaltungsmacht in ihrem Leben verwirklichen wollen. Ich berate und begleite sie auf ihrem Weg der Erkenntnis, Bewusstwerdung und Veränderung.

Falls Sie sich momentan in einer schwierigen Situation befinden, oder mit psychosomatischen Symptomen konfrontiert sind, dann könnten Sie über ein kurzzeitiges Coaching nachdenken. Um sozusagen die Bremse im Gedankenkarussell zu finden. Es muss nicht gleich eine Langzeit-therapie sein. Sich Unterstützung zu suchen, ist für mich ein Akt der Eigenliebe und inneren Stärke.



Herbst/Winter 2009

Carmen Aruna Alber

Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Praxis für Biodynamische
Körperpsychotherapie nach
Gerda Boyesen

Therapie – Seminare – Vorträge
seit 17 Jahren in eigener Praxis tätig

Unter den Apfelbäumen 4
89077 Ulm

Tel. 0731/9388374

www.carmen-aruna.de

e-mail: carmen.aruna@freenet.de

Programmübersicht Sept. 2009 – Jan. 2010

Sollten Sie fragen haben zu den einzelnen Seminarangeboten
Scheuen Sie sich nicht mich anzurufen. Ausführliche Informationen
zu mir und meiner therapeutischen Arbeit finden Sie auf meiner
homepage unter www.carmen-aruna.de

Zen und Kochen

Wahrnehmung und Bewusstsein

Achtsamkeitsübungen und Meditation aus dem Zen verbunden mit der
lustvollen Erfahrung des Zubereitens der Lebensmittel aus der Region
und des gemeinsamen Genießens der Speisen.

Lassen Sie sich einladen zu einer freudvollen Erfahrung durch
gemeinsames Tun in Bewusstheit und Wahrnehmung des Augenblicks.

20. Sept. + 29. Nov. + 6. Dez.

10:00 – 15:00 Uhr / 60 € + Kosten für Lebensmittel

3. Okt. Kurs HW 136 fbs Ulm Anmeldung dort

Naturerfahrung

Begegnung mit Mutter Natur und ihren Kindern

In den Tag hinein oder in die Nacht hinein treffen wir uns zu einer
besonderen Naturerfahrung z. B. im Kleinen Lautertal oder im Wittau.
Ich lade Sie ein zu einer Begegnung mit den heilenden Energien der
Landschaft und ihren Wesen bei Sonne, Wind und Wolken.

So. 5. Sept. 6:15 – 8:00 Uhr / 20 € Hochsträß

Sa. 19. Sept. 7:30 – 10:30 Uhr / 30 € im Kl. Lautertal

So. 4. Okt. 19:00 – 22:00 Uhr / 30 € im Wittau

So. 25. Okt. 8:00 – 11:00 Uhr / 30 € Sportplatz Weidach

So. 22. Nov. 11:00 – 14:00 Uhr / 30 € Höhlentour

Es ist nie zu spät ein Sonntagskind zu sein

Überlassen Sie das Glück nicht dem Zufall! Welche Entscheidungen
haben glückliche Menschen in ihrem Leben getroffen? Gibt es
Gesetzmäßigkeiten, die das Glück in unser Leben einladen?

F 714 Sa. 8. Nov. 11:15 – 15:00

27 €

Aus dem Herzen leben

In diesem Seminar lernen Sie wieder, auf Ihr Herz zu hören, mit
ihren Herzenswünschen wieder in Kontakt zu kommen und ihre
Umsetzung anzustreben.

F 718 Sa., 21. Nov. 10:30 – 16:30 Uhr

36 €

Das Wilde Weib in mir befreien

Das Wilde Weib in Ihnen ist die Kraft, die Sie mit Kreativität, Lust,
Lebensfreude, machtvollm Handeln und Eigenmacht verbindet.
Wildheit, Stärke und Freiheit sind ihre Attribute. Das Wilde Weib
unterstützt Sie auch in der Paarbeziehung, die eigenen Bedürfnisse
zu spüren und zu erfüllen. Das Wilde Weib sorgt für Ihre Freiräume
und Ihre Wunscherfüllung.

F 715 Sa., 28. Nov. 10:30 – 16:30 Uhr

36 €

Und dann kam alles anders!

Einbrüche – Umbrüche – Aufbrüche oder von den Wechselfällen
des Lebens

F 720 3x Mi. ab 13. Jan. 19:15 – 21:30 Uhr

33 €

Heilsame Hände

Einführung in die heilende Kraft der liebevollen Berührung.

F 717 Sa., 23. Jan. 10:30 – 16:30 Uhr

36 €

Zen und Kochen

Wahrnehmung und Bewusstsein

HW 136 S. 267 fbs-Programm Sa. 3. Okt. 10:00 – 16:00 Uhr 47€

Die 7 Siegel spiritueller Entwicklung und ganzheitlicher Gesundheit

Das Wissen um die 7 Siegel oder Chakras stand in vergangenen Jahrhunderten oft nur Eingeweihten zur Verfügung. Heute kann dieses Wissen wunderbar mit den Erkenntnissen der Psychologie, Physiologie und der Naturheilkunde verknüpft werden. Sie erhalten einen Überblick über die sieben Siegel und deren Bedeutung und beispielhaft an einem Siegel Einblick in meine Arbeitsweise der Siegelarbeit.

F 713 Sa., 24.Okt. 13:00 – 17:00 Uhr 29 €

Sie können bei Interesse für die Basisausbildung Chakren meine ausführliche Informationsbroschüre anfordern. Beginn der Weiterbildung ist im Dezember 2009 Umfang 8 WE bis August. 2010

Selbstmanagement

die Kunst vom Wichtigem zum Wesentlichen zu kommen

Wenn wir es der Arbeit erlauben, egal ob privat oder beruflich, wird sie unsere ganze Zeit ausfüllen. Denn alles ist wichtig und möchte getan werden. Die Kunst zu mehr innerer Ruhe und Zeit für Familie und Freizeit, liegt in der Möglichkeit Entscheidungen zu treffen zwischen Wichtigem und Wesentlichem. Wenn Sie sich dahin entwickeln wollen, ist dieses Seminar die richtige Wahl.

F 719 5. Nov. 3 x Do. 19:15 – 21:30 Uhr 33 €

Selbstwert und Selbstachtung

Der Kern einer gesunden Persönlichkeit

Wollen Sie alles perfekt erledigen? Ist es für Sie wesentlich, was andere von Ihnen denken? Machen Sie Kompromisse, die Ihnen nicht gut tun? Fällt es Ihnen schwer, Disharmonie auszuhalten? Nehmen Sie Verantwortung, wo eigentlich andere zuständig sind? Werden Ihre Bedürfnisse nicht gesehen? Dann könnten Sie erwägen, Ihren Selbstwert und Ihre Selbstachtung aufzubauen.

Gruppenarbeit (jeden 3. Mo. im Monat)
ab dem 19. Okt. von 19:00 – 21:30 Uhr / 25€
oder Einzelcoaching 60€/Std.

Es ist nie zu spät ein Sonntagskind zu sein

Die neun Entscheidungen für Ihr Glück!

Ich entscheide mich, ein glückliches Leben zu führen!

Dies ist die erste von neun Entscheidungen für Ihr Glück. Die nachfolgenden acht erfahren Sie Stück für Stück auf Ihrem Weg zum Glück. Zwischen den Gruppentreffen können Sie die Informationen im Alltag umsetzen und üben. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden können Sie die Klippen des Scheiterns umschiffen lernen. Humor. Freude und Neugierde sollen die Begleiter sein.

Jeden 2. u. 4. Mi. im Monat ab 11. Nov. 10 x abends von 19:00 – 21:30 Uhr 25 € pro Einheit

Die nachfolgend genannten Seminare und Vorträge sind direkt über die Familienbildungsstätte in Ulm unter der Tel.Nr. 0731/96286-0 Fax 96286-20 oder per e-post anmeldung@fbs.ulm.de zu buchen.

Sie finden sie im Programmheft der fbs ab S. 151

Kontakt zu den heilenden Kräften der Seele finden – spirituelle Entwicklung als Schlüssel zur Heilung

Wenn die Seele betrübt ist, kann der Körper nicht heilen. Alle Krankheiten haben, ob wir nun daran glauben oder nicht eine seelische Komponente. Die moderne Medizin kann viele Symptome zum Verschwinden bringen oder lindern. Und sie kann uns die Zeit verschaffen, die Ursachen auf der seelischen Ebene zu erforschen und damit den Heilungsprozess zu unterstützen und uns vollständig zu heilen.

F 711 Di. 29.9., 19:00 – 21:15 Uhr 8 €

Sind Träume Schäume?

Eine Einführung in die Sprache der Seele

Jeder Mensch träumt. Träumen gehört zum Verarbeitungsprozess der täglichen Erlebnisse. Wird dieser Selbstheilungsaspekt der Seele behindert, wird der Mensch krank. Träume haben noch eine weitere Ebene: Sie sind Botschaften unserer unbewussten Seite. Jeder Traum ist ein Brief unseres Unbewussten an das Wachbewusstsein. Viele dieser Briefe bleiben ungelesen. Sie können lernen diese Briefe zu öffnen und ihre Botschaften zu verstehen.

F 710 Mi. 30.9., 19:00 – 21:15Uhr 8€

„Think big“ oder hol Dir die Sterne vom Himmel

Ein glücklicher Mensch ist ein Segen für sein Umfeld. Erfüllung und Glück empfinden wir, wenn wir das tun, was wir lieben. Doch was geschieht, wenn wir gar nicht mehr wissen was wir wollen? Was uns wirklich hindert, sind nicht die Umstände, sondern unsere eigenen, unbewussten Widerstände. z.B.: Wir haben Angst den sicheren Hafen zu verlassen. Wir verfolgen Ziele, die vielleicht gar nicht die unseren sind. Wir sabotieren uns selbst durch Zaghaftigkeit und einen Mangel an Selbstwert. Gestützt durch die Erfahrung in der Gruppe können wir den Mut finden in Umsetzung und Verwirklichung unserer erkannten Ziele einzutreten.

F 709 ab dem 1. 10.3x Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr 33 €

Ich investiere in mich!

Selbstwert und Selbstachtung - eine Standortbestimmung

Selbstwert und Selbstachtung werden nirgends gelehrt. Sie sind weder in Schule, noch in Studium oder in der Berufsausbildung ein Thema. Und doch bestimmt der Grad Ihres Selbstwertes und Ihrer Selbstachtung, wie andere Menschen mit Ihnen und Sie mit sich selbst umgehen. Schlimmer als die Kritiker von außen, ist der innere Kritiker. Wenn er auftaucht, können Sie sicher sein, dass Ihr Selbstwert rapide abnimmt. Jedes mal, wenn Sie sich destruktiv verhalten, können Sie sicher sein, dass Ihre Selbstachtung schaden nimmt. Die Entwicklung von Selbstwert und Selbstachtung führt Sie in ein unabhängiges Wohlbefinden, in innere Zufriedenheit und befreit von verschiedensten Ersatzbefriedigungen.

F 716 Sa. 17. Okt. 10:30 – 16:30 Uhr 36 €