



**Institut f. Gesundheit  
und Berufsförderung  
Degenhardt u. Dr. Krüger**

**www.igbf-coaching.de – 02373-7608844 – Fröndenberg**

*„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“* Pearl S. Buck

Liebe Interessierte und Kunden/innen,

Wir wünschen Ihnen/Euch achtsame und positive Momente. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

#### Hinweise:

**Der monatliche Newsletter** wird, im geänderten Erscheinungsformat, ab September 2026 erscheinen. Auf unserer Homepage sind ab sofort, alle Seminare und Kurse immer aktualisiert. Auch hier wird der Newsletter zusätzlich, im pdf Format, zum gratis herunterladen angeboten.

#### **Whatsup Newsletter**

Wer keine Veranstaltung mehr verpassen möchte, kann gerne den WhatsUp Newsletter beitreten. In dem WhatsUp Newsletter gibt's es Infos zu Veranstaltungen, Restplätzen in Kursen oder es werden kurzfristig noch Kursangebote eingestellt.

<https://chat.whatsapp.com/DJZUwtECMaiJyRb78Jw4O2?s=cl&p=a&ilr=1>

#### Gruppenangebote:

##### **Fortlaufende Kurse in 5er Einheiten:**

- **Yoga auf/am Stuhl**

Sanftes Yoga für Späteinsteiger ist ein geeignetes Programm um gezielt und präventiv mit den Alterserscheinungen umzugehen und diese positiv zu beeinflussen. Es werden angepasste Yogaübungen am und auf dem Stuhl durchgeführt, eine Schlusssentspannung rundet die jeweilige Yogastunde ab.

Kurs 1: dienstags, fortlaufend, 14.30-15.30 Uhr, 5x60 Min., 50 Euro, im Ruhr-Café ebenerdig, (1 Platz frei)

Kurs 2: dienstags, fortlaufend 16.00-17.00 Uhr; 5x60 Min., 50 Euro, (2 Plätze frei)

Kurs 3: donnerstags, fortlaufend 11.00-12.00 Uhr 5x 60 Minuten, 11.00 -12.00 Uhr; 50 Euro (2 Plätze frei)

- **Achtsamkeitstraining beWacht ©**

Achtsamkeit heißt das neue Zauberwort gegen Stress. Ihre Aufmerksamkeit wird sanft geschult und dadurch die Wahrnehmung für den Augenblick geschärft. Das Ziel ist es, eine achtsame Haltung in den

privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress sowie belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Auf sanfter Art wird der Körper gelockert, der Geist kann zur Ruhe kommen. Sie lernen vor allem, das, was Sie gerade wahrnehmen, anzunehmen, ohne es zu werten.

**dienstags** 5x60 Min., fortlaufend, von 11.00-12.00 Uhr; 50 Euro (2 Plätze frei)

### **Progressive Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss**

Durch das gezielte Anspannen und Lösen der einzelnen Muskelgruppen wird nachweislich eine verbesserte Entspannung der Muskelgruppen erzielt. Gleichzeitig werden die Atmung, die Herzaktivität und der Blutdruck positiv beeinflusst. Wer also körperlich entspannt ist, kann auch seelisch besser entspannen und wird dadurch ruhiger und gelassener. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Die Methode ist leicht zu erlernen und durch regelmäßiges Üben fast überall anwendbar.

Kurs 1: ab Di den 22.09.2026 von 17.30-18.30 Uhr, 8x60 Min., 110 Euro (ausgebucht)

Kurs 2: ab den 19.10.2026 von 18.00-19.00 Uhr, 8x60 Min., 110 Euro

### **Feierabend-Reset besonderes Event**

*Ausatmen – Ankommen - Auftanken*

Der Tag war lang, laut und voller Aufgaben? Zeit für deinen persönlichen Neustart am Abend. Gönn Dir eine Auszeit am Abend mit Achtsamkeit, Atemübungen und Entspannung. Lade deine Energie auf und komm in deine Mitte zurück.

Mi 02.09.26 von 18.00-20.00 Uhr im IGBf. 35 €

### **Yoga Nidra**

Yoga Nidra „auch yogischer Schlaf“ genannt ist eine Tiefenentspannung für Körper und Geist. Du liegst bequem und wirst Schritt für Schritt in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf geführt. So können Stress und Anspannung tief gelöst, Regeneration und Wohlbefinden gefördert und neue Energien gewonnen werden. Wir beginnen mit einer kurzen aktiven Sequenz und gehen dann in die geführte Tiefenentspannung.

4x ab dem 21.09.26 von 18.00-19.00 Uhr 55€, Einzelticket 15 €, auch online möglich

### **Reiki Seminar Grad 1**

Lerne deine Energieströme gezielt fließen zu lassen

Diese Form des sanften Handauflegens gibt es in allen Kulturen und Religionen. Es ermöglicht eine Reduzierung von Schmerzzuständen und fördert unter anderem Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden. Der Grad 1 befähigt vor allem auf der körperlichen Ebene seine Wirkung.

21.11-22.11.26 jeweils von 10.00-16.00 Uhr, max. 4 Pers. (auch einzeln möglich)

295 Euro (incl. Mwst) incl. Snacks an beiden Tagen, Wasser, Tee, Kaffee, Teilnehmerunterlagen, Zertifikat,

## Reiki Seminar Grad 2

Die Wirkung des Reiki wird durch die Einweihungen des II. Grad verstärkt und vertieft. Dazu werden 3 Symbole, die bestimmte Energien abrufbar machen und deren Anwendung gelehrt. Mit diesen Symbolen kann der Reiki -Schüler gezieltere, umfassendere, effektivere, wesentlich kraftvollere Behandlungen geben, oder auch über die Reichweite seiner eigenen Hände hinaus auch eine energetische Raumreinigung, Fernbehandlung, Mentalbehandlungen und vieles mehr praktizieren.

24.10-25.10.2026 von 10.00-16.30 Uhr, max. 4 Pers. (auch einzeln möglich)

395 Euro incl. Snack an beiden Tagen, Wasser, Tee, Kaffee, Teilnehmerunterlagen, Zertifikat

## Reiki Grad 3 (Meister/in)

Die innere Bereitschaft den Weg des Meister/in zu gehen erkenne ich im Inneren. Ich spüre den nächsten Schritt in mir und entscheide mich bewußt diesen weiteren Schritt zu gehen. Dieser sehr individuelle Weg durch REIKI führt zum persönlichen Wachstum, innere Reife und zur Spiritualität. Die Meisterebene setzt persönliches Wachstum voraus.

Die Einweihung in das Meistersymbol öffnet das Tor in ein anderes Bewußtsein. Vorab wird der gegangene Reikiweg reflektiert.

Die Meisterebene befähigt zu:

- intensive Reflexion des gegangenen Reikiweges
- intuitives Reiki
- Förderung von intuitiven Handeln, meditative Zustände
- Einweihung in das Meistersymbol

02.10-03.10 Kursort: IGBf. in Fröndenberg; Gruppe ab 3 Pers.: 495 Euro incl. Mwst.

## Angebote von Kollegen/innen im IGBf.:

### INSPIRATIONS-LESUNG „Mehr Mut zum eigenen Heilungsweg“ mit Andrea Kramer

Was macht feinfühligke Frauen stark, wenn das Leben sie herausfordert? Wie gelingt es trotz Angst und Unsicherheit oder Krankheit im Vertrauen zu bleiben und selbstwirksam zu handeln? Andrea Kramer bekam 2019 die Diagnose „aggressivste Form von Brustkrebs“ mit max. 6 Monate verbleibende Lebenszeit. In ihrer Lesung verbindet sie persönliche Erfahrungen mit praktischen Übungen, Reflexionsfragen und mentalen Werkzeugen aus der Coachingpraxis.

Am Mo 31.08.26 ab 18.00 Uhr, 19.00 Uhr, Anmeldung unter [mail@andreakramer.info](mailto:mail@andreakramer.info) oder 01737982267