

3-Stunden-Fachseminare – Psychologische und therapeutische Tiefe in kompakter Form geführt und geleitet von Andrea Freund

In meinen ganz neuen **3-Stunden-Online-Fachseminaren** öffne ich einen geschützten Raum für dich und Menschen, die psychologische Themen nicht nur verstehen, sondern persönlich **erleben** möchten. Jedes Seminar verbindet fundiertes psychologisches Wissen mit erfahrungsorientierten Übungen, inneren Bildern und achtsamer Selbstwahrnehmung.

Diese Kurzformate sind ideal für alle, die sich weiterentwickeln möchten, ohne ein ganzes Wochenende investieren zu müssen – und dennoch eine **spürbare innere Bewegung** suchen.



Jedes Seminar folgt einer klaren Intention:

- Fachlicher Impuls zum jeweiligen Thema
- Selbstwahrnehmungs- und Reflexionsübungen mit der Gruppe
- Geführte innere Prozesse (hypnotisch, imaginativ, schamanisch inspiriert – je nach Thema)
- Integration und Transfer in den Alltag

Die Themen wechseln und greifen aktuelle psychologische Herausforderungen und Krisenerleben auf: Mental Load, Grenzen setzen, Selbstfürsorge, raus aus der Angst, Vorsätze umsetzen, Regeneration nach Belastungen und Krankheiten uvm.

Die Kurz- Seminare sind für Menschen gedacht, die:

- in aktuellen und chronischen Belastungen leben
- körperlich oder mental erkrankt sind oder waren
- sich nach Regeneration, Klarheit oder Veränderung sehnen
- psychologische Themen nicht nur kognitiv, sondern körperlich-energetisch erleben und lösen möchten
- einen ersten Schritt gehen wollen

In jedem Seminar entsteht ein Raum, der trägt, klärt und inspiriert – ein Raum, in dem innere Bilder sprechen dürfen und neue Wege sichtbar werden. Wenn du dich angesprochen fühlst, lade ich dich von Herzen ein, dich auf eine kompakte, tiefgehende Reise einzulassen.

Termine:

05.10.2026	Aufatmen der Seele – Schamanische Hypnose nach Krisen	18:00 – 21:00 Uhr
09.11.2026	Die Quelle der Lebenskraft	18:00 – 21:00 Uhr
07.12.2026	Gesund denken, gesund fühlen	18:00 – 21:00 Uhr
11.01.2027	Die Kunst der Veränderung	18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: Pro Abend 70 Euro Anmeldung und nähere Infos: info@andrea-freund.de