

# Newsletter



PSYCHOLOGISCHE PRAXIS HILDEGARD HAEHN

November 2021

## 8. Eifeler Buchmesse und 8. Eifeler Jugendliteraturpreis



Mein Buch  
„Vom Leben reich beschenkt“

Nachdem die Eifeler Buchmesse 2020 wegen Corona nicht stattgefunden hat, gibt es sie in 2021 wieder.

**Der Termin:**

**20.11. und 21.11.2021**

Im Rahmen des „Künstlertreff zu Gast auf der Eifeler Buchmesse“-Autor\*innen im Gespräch über das Leben und Schreiben stellt der Moderator Bodo Ziemainz vier Autor\*innen mit ihren Werken vor und interviewt sie.

Eine davon bin ich. Außerdem nehmen Barbara Bleidorn, Tom Rainy und Rüdiger A. Westfal an dieser Runde teil.

Es verspricht eine lebendige, kurzweilige, einstündige

Veranstaltung zu werden.

Ich würde mich freuen, Euch dort zu treffen.

Weitere Informationen über die Eifler Buchmesse findet Ihr unter:

[www.eifel.info/informationen/veranstaltungenkalender/e-9-eifeler-buchmesse-8-eifeler-jugendliteraturpreis](http://www.eifel.info/informationen/veranstaltungenkalender/e-9-eifeler-buchmesse-8-eifeler-jugendliteraturpreis)

### Themen in dieser Ausgabe:

- 8. EIFELER BUCHMESSE UND 8. EIFELER JUGENDLITERATURPREIS
- HÖRBUCH „VOM LEBEN REICH BESCHENKT“
- „DER SCHATZ IN DIR“
- EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION
- MEDITATIONS-KURS
- FREIE SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG
- LESUNG AM 4. ADVENT
- KLAGE-RITUAL

## Das Hörbuch „Vom Leben reich beschenkt“

Ja, wir sind nicht untätig.

Aktuell wird zu meinem Buch ein Hörbuch erstellt. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Thomas Georgi, Susanne Biel, Heinz

Mehl, Clarissa Kannengießer und Joana Miesen-Baur bedanken, die sich hier eine wahnsinnige Mühe angetan haben.

Die Prosa wird von mir ge-

lesen.

Wir sind kurz vor der Fertigstellung.

Ich hoffe, das Hörbuch, bei der 8. Eifeler Buchmesse vorstellen zu können.

## „Der Schatz in Dir“



Ab **Februar 2022** beginnt die neue Gruppe „Der Schatz in Dir“.

Sie ist der Nachfolger der Pilot-Projekt-Gruppe, die bisher sehr erfolgreich ver-

läuft.

In der Gemeinschaft erschaffen wir einen Raum, der jedem die Sicherheit bietet sich frei zu entfalten und sich an seinen inneren Schatz zu erinnern.

Ab 09.02.2022 beginnt die neue Gruppe.

Aufgrund der Corona-Pandemie wird dieses Semi-

nar als Zoom-Sitzungen abgehalten werden. Sollte sich die Situation verändern, bin ich gerne bereit auch Live-Treffen zu organisieren.

Ein wesentlicher Baustein dieser Schatzfindergruppe ist die Meditation. Vertraut damit zu sein, in die Stille zu gehen und sie für sich zu nutzen, ist daher eine not-

wendige Voraussetzung zur Teilnahme.

Für alle diejenigen, die noch keine Erfahrungen gesammelt haben, biete ich ab Januar 2022 den Kurs an:

„Meditations-Gruppe für Anfänger“

# Newsletter

---



EINFÜHRUNG IN  
DIE MEDITATION

## „Meditations-Gruppe für Anfänger“

Richtet sich an alle diejenigen, die noch keine Erfahrung mit Meditation haben und herausfinden wollen, ob es etwas für sie ist.

Über einen Zeitraum von 5 Wochen lernen wir an 5 Abenden, in jeweils 90 Minuten, die Grundlagen der Meditation kennen. Ich orientiere mich an Sharon

Salzberg's Buch:

„Entdecke die Kraft der Meditation“

Auch diese Treffen werden als Zoom-Sitzung stattfinden.

Ihr erhaltet eine CD bzw. per We transfer eine Anleitung zur Meditationspraxis. Sie hilft, sich täglich etwa 15 Min. Zeit zu nehmen, um zu

meditieren.

Die neuen Kurstermine sind:

**Januar 2022**  
5., 12., 19. und 26.

**Februar 2022**  
2.

## Monatliche „Medigruppe“



MEDITATIONS-KURSE

Den Kurs biete ich an jedem 1. Montag im Monat an.

Wir beginnen um 19.00 Uhr.

Eine Stunde meditieren wir,

wobei wir mit verschiedenen Meditationsformen experimentieren.

Im Anschluss haben wir noch 1/2 Stunde für Erfahrungsaustausch Zeit.

**Termine 2022:**

**3. Januar, 7. Februar, 7. März, 4. April, 2. Mai, 4. Juli, 1. August, 5. September, 7. November, 5. Dezember**

## Kursangebot „Freie Systemische Aufstellungen“



FREIE SYSTEMISCHE  
AUFSTELLUNGEN

Die Aufstellung erfolgt nach Olaf Jacobsen im vierteljährlichen Turnus.

Pro Abend wird es 3 Aufstellungen geben. Es wird immer per Los entschieden.

Die Termine sind generell jeden 2. Montag im Quartal. Für 2022 lauten sie:

**10. Januar, 11. April, 11. Juli und 10. Oktober**

## Lesung am 4. Adventssonntag den 19.12.2021



Am 19.12.2021 um 17.00 Uhr lade ich Euch zu einem 1 1/2 stündigen Treffen per Zoom ein.

Zunächst lese ich 30 Minuten aus meinem Buch „Vom Leben reich beschenkt“ und stelle Euch 3 Geschenke vor,

die für Elphi das Leben so reich machen.

Im Anschluss verbleibt uns noch genügend Zeit für Gespräche und Gedankenaustausch.

Praxisanschrift:  
Hergersberger Weg 2  
53940 Hellenthal  
Telefon: 06557-900044  
E-Mail:  
kontakt@psychologische-  
praxis-haehn.de

*Als Psychotherapeutin unterstütze ich Menschen bei der Gesundung. Bei der „Neuwerdung“ geht es um die Entdeckung/Erinnerung Deines wahren einzigartigen Seins.*

*Wenn Du es erfährst und lebst, erfüllt es dich mit Freude und gleichzeitig dient es uns allen. Die Entwicklungsphasen zum Schmetterling verdeutlichen diesen Transformations-Prozess recht gut.*

*Leider finden alle Kurse während der Corona-Pandemie in Form einer Zoom-Sitzung statt. Sobald sich die Situation ändert, bin ich gerne bereit auch Live-Treffen zu organisieren.*

*Nähere Informationen findet Ihr auf meiner Homepage.*

*[www.psychologische-praxis-haehn.de](http://www.psychologische-praxis-haehn.de)*

*oder besucht mich auf Facebook*

*<https://de-de.facebook.com/HildegardHaehn>*

## In Entstehung: Klage-Ritual



Ein Projekt, das aufgrund der diesjährigen Hochwasserkatastrophe entstand und sich weiterentwickelt.

Bei der ehrenamtlichen Betreuung von Hochwasserofern, begegnete ich Menschen denen Unfassbares widerfahren war/ist. Zunächst galt es: Einfach schauen, dass es weitergeht.

Aber was macht das mit unserer Seele, wenn einem von jetzt auf gleich alles genommen und zerstört wird, was man über Jahre aufgebaut hat.

Früher verstanden die Menschen gemeinsam zu trauern und zu klagen. Die Bewältigung des Unfassbaren kann

ein Einzelner nicht leisten.

Mit einem Klage-Ritual erschaffen wir einen Raum, in dem wir gemeinsam loslassen können und unserer gesamten Wut, Enttäuschung, Traurigkeit und Hilflosigkeit freien Lauf lassen. Uns einfach alles von der Seele schreien und die Tränen fließen lassen.

Dieses Ritual findet in der freien Natur statt, in einer wunderschönen Umgebung mit einem natürlichen Bachlauf.

Neugierig geworden?

Noch mehr Infos findet Ihr bald auf meiner Homepage oder Facebook.

**Vielleicht kennt Ihr jemanden der interessiert ist, dann leitet den Newsletter gerne**