



Informationen zum Seminar

Teil 1

Selbsterkenntnis und Neuordnung

- Wer bin ich, was will ich, was passt zu mir und meinen Fähigkeiten (und was passt nicht)
- Wo stehe ich und wie kann es weitergehen

Teil 2

Alltagsbewältigung und Umgang mit Emotionen

- Lernen, wie man Situationen analysieren, verstehen und managen kann
- Muster erkennen, die sich wiederholen, und gekonnt durchs Leben steuern

Das Seminar dauert 2 Tage und richtet sich vor allem an Frauen jenseits der Dreißig.

Die maximale Zahl der Teilnehmer liegt bei 12.

Kosten pro Teilnehmer sind 250,- EUR.

Der Kurs findet bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 9 Personen statt.

Dr. med. Zarmina Penner, MBA, MAS
Business Coaching
Frankfurter Strasse 16a
61118 Bad Vilbel
Home office: +49 6101 34 96 057
Mobil: +49 157 8302 8390
Mail: zp@zarminapenner.com

Copyright hellmut fölster 10/2011

Hellmut Fölster Stiftung



Hellmut Fölster Stiftung

Hellmut-Fölster-Stiftung

Sitz der Stiftung:
Waldmeisterstraße 68
80935 München

Postanschrift:
Weinhartstraße 9
82211 Herrsching

Tel.: 08152 99 34 999
Telefax: 08152 99 34 996

hellmut-foelster@t-online.de
www.hellmut-foelster-stiftung.de

Spendenkonto:
HYPO-Vereinsbank
Konto-Nr.: 666884000
(BLZ 700 202 70)

Kostenbeitrag: 15,00 EUR

Voranmeldungen unter:

Naturheilpraxis Astrid Grüner
Tel.: 08152 39 64 001
info@astrid-gruener.de

Das Leben in die Hand nehmen Selbstcoaching für Entschlossene



Referentin:

Frau
Dr. med. Zarmina Penner, MBA, MAS
Business Coaching
zp@zarminapenner.com

- Bilanz ziehen
- Entwicklungspotentiale entdecken
- das Leben neu einordnen
- Starthilfe für den Beginn einer neuen Etappe

Einführungsvortrag zur Vorbereitung auf ein
2-tägiges Seminar

Donnerstag, den 3. November 2011
Uhrzeit: 19:00 h

Weinhartstraße 9 - 82211 Herrsching
Naturheilpraxis: Astrid Grüner
Tel.: 08152 3964001 info@astrid-gruener.de



Informationen zur Stiftung

Referentin

Frau Dr. med. Zarmina Penner, MBA, MAS ist Medizinerin, Gesundheitsexpertin und Business Coach aus Leidenschaft und bringt langjährige Erfahrung und Expertise im Bereich Lebenscoaching und Selbstcoaching mit. Ansässig ist sie in Bad Vilbel bei Frankfurt.

Inhalte

Manchmal fühlt sich das Leben so an, als würde man nicht selbst am Steuer sitzen. Vieles fühlt sich fremd bestimmt an. Ein Gefühl der Machtlosigkeit macht sich breit. Geistesblitze und Inspirationen kommen und gehen und das Einfädeln dieser guten Impulse ins eigene Leben gelingt nicht, trotz aller Mühe. Man kommt nicht vom Fleck und das Erreichen der eigenen Ziele, Wünsche und Träume scheint beim besten Willen nicht möglich.

Wenn dies Ihnen bekannt vorkommt, so seien Sie versichert: So geht es jedem von uns zwischendurch mal. Was man kurzfristig benötigt ist eine unkomplizierte Unterstützung durch einen neutralen Dritten. Genau für diese Zeiten im Leben ist dieses Seminar gestaltet. Es leistet Starthilfe für den Beginn einer neuen Etappe. Und es unterstützt Sie dabei, das Lenkrad des Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen und sich selbst zu helfen. Denn Sie kennen Ihre Thematik so gut wie kein anderer.

Es bietet Ihnen die Möglichkeit, in angenehmer und vertrauensvoller Atmosphäre einmal Bilanz zu ziehen, Entwicklungspotentiale zu entdecken und das Leben neu zu ordnen. Außerdem bekommen Sie einen Werkzeugkasten an die Hand, mit dem Sie sich selbst im Alltag helfen und coachen können. Wenn Sie ein wenig Zeit und die nötige Entschlossenheit mitbringen, dann kann es gleich losgehen. Der Rest entwickelt sich fast wie von selbst.

Auszug der Stiftungssatzung

Die Hellmut-Fölster-Stiftung ist eine rechtsfähige öffentliche Stiftung des bürgerlichen Rechts mit Sitz in München. Sie wurde im Jahre 2007 errichtet und von der Regierung von Oberbayern anerkannt.

Stiftungszweck

Zweck der Stiftung ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege auf dem Gebiet der Naturheilkunde, auch im Rahmen der Behandlung von Krebs einschließlich der medizinischen, psychoonkologischen und naturheilkundlichen Unterstützung von an Krebs erkrankten Personen. Gefördert wird ebenfalls die Erforschung und die Information der Öffentlichkeit über vorgehend genannte Gebiete, sowie der Meinungsaustausch zum Zweck der Fortentwicklung und der auf diesen Gebieten basierenden Behandlungsmöglichkeiten in der Fachwelt.

Stiftungsvorstand:

Vorsitzender Hellmut Fölster
Stellvertretende Vorsitzende Astrid Grüner

Stiftungsrat:

Dr. (phil.) Dagmar Hemm
Andreas A. Noll Prof. (Univ. Chengdu/China)
Lucie Kanis
Britta Keller

Kuratorium:

Dr. med. Sigrid Flade
Roland Graf Basselet de la Rosee

Der Stiftungszweck wird insbesondere durch folgende Maßnahmen verwirklicht:

- Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege durch allgemeine Aufklärungsarbeit und präventive Maßnahmen zur Stärkung der Eigenverantwortlichkeit, die der Erhaltung der Gesundheit dient.
- Unterstützung hilfsbedürftiger erkrankter Menschen.
zum Beispiel
Kostenbeteiligung von Behandlungen, Bereitstellung von therapieunterstützenden Sanitätshilfsmitteln.
- Unterstützung einzelner Erkrankter bei der Anwendung speziell entwickelter Ernährungstherapien und andere Therapien.
zum Beispiel
direkte Betreuung für zeitaufwendige und arbeitsintensive Nahrungszubereitung durch geschulte Personen. Zu nennen sind z.B. anerkannte Methoden nach Dr. Budwig, Dr. Gerson.
- Förderung und Entwicklung konventioneller auch innovativer diagnostischer Methoden und Therapien in Medizin und Naturheilkunde.
zum Beispiel
Kostenbeteiligung bei der Erforschung von psychosomatischen Zusammenhängen.
- Förderung des Wissens um die gesundheitlichen Auswirkungen hervorgerufen durch Umwelteinflüsse. Insbesondere durch Elektromagnetische Strahlung, radioaktiver Strahlung, Umweltgifte in Boden, Wasser Luft und Nahrung.
zum Beispiel
Kostenbeteiligung bei Forschungsvorhaben auf den oben genannten Gebieten, Organisation von Informationsveranstaltungen für die Öffentlichkeit.
- Förderung des Meinungsaustausches innerhalb der Naturheilkunde und Medizin, Prävention und Therapie betreffend.
zum Beispiel
Organisation von Informationsveranstaltungen, Herausgabe von Schriften und Informationsmaterial. Ermöglichung von Kongressbesuchen im Inland und Ausland in Form von Reisekostenbeteiligung.
- Förderung der naturheilkundlichen Ausbildung an den entsprechenden Ausbildungsstätten.
zum Beispiel
Kostenbeteiligung an Studiengebühren, Fachbücher bzw sonstige Studienhilfsmittel.
- Zusammenarbeit und Koordination mit Organisationen, die ähnliche Ziele verfolgen..