

Hintergrund des Beratungsangebots

Der Alltagsbezug ist eines der Kernelemente der Buddhistischen Stadt-Praxis. Dieses 2001 von Dr. Sylvia Kolk entwickelte Kurskonzept zur Vermittlung der Buddha-Lehre und der Praxis der Meditation im Alltag ist seitdem das Herzstück des Buddhistischen Stadt-Zentrums Hamburg Liebe Kraft Weisheit (LKW). Viele Kursteilnehmer*innen haben im Rahmen einer Stadt-Praxis-Gruppe ihre persönliche Lebensführung aus der Perspektive der buddhistischen Lehre betrachtet und nicht wenige haben in der Folge Veränderungen in ihrem privaten und beruflichen Alltag vorgenommen, Prioritäten neu gesetzt, Ballast abgeworfen und hilfreiche Gewohnheiten etabliert.

Das Beratungsangebot ist auf Initiative von Sylvia Kolk entstanden, um Menschen über die Kurse und Veranstaltungen des LKW hinaus bzw. auch unabhängig davon, Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und Krisen anzubieten.

Die Beraterinnen sind seit vielen Jahren als Schülerinnen von Sylvia Kolk auf dem buddhistischen Weg.

An wen richtet sich dieses Angebot?

Wir wenden uns mit unseren Beratungsangeboten an Menschen, die Wert darauf legen, dass eine Beraterin nicht nur über fachliche Kompetenz verfügt, sondern auch in ihrer spirituellen Praxis gegründet ist.

Anmeldung bitte direkt bei den Beraterinnen.

Das Buddhistische Stadt-Zentrum Hamburg wurde im Jahr 2004 von Dr. Sylvia Kolk gegründet. Sie ist die spirituelle Leiterin des Zentrums.

Weitere Informationen über das Zentrum:
www.sylvia-kolk.de

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg,
Liebe-Kraft-Weisheit
Bahrenfelder Str. 201 b, 1. und 2. Innenhof
22765 Hamburg Ottensen

Beratung im LKW

- **Berufliches Coaching**
- **Psychotherapeutisches Gespräch**
- **Traueransprachen und Trauerbegleitung**



Gaby Wegener
**Berufliches
Coaching**



Diplom-Pädagogin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung, seit 2004 selbstständig als Beraterin und Coach.

Beruflicher Alltag und Spiritualität - wie geht das zusammen?

Manchmal kollidiert die eigene spirituelle Praxis mit Anforderungen im Beruf. Wenn der Wunsch nach mehr Menschlichkeit an Rahmenbedingungen scheitert oder Konflikte die Zusammenarbeit erschweren, kann eine Reflexion hilfreich sein, die eine spirituelle Ausrichtung in den Beratungsprozess einbezieht. Ich gebe Unterstützung bei Problemlösungen im beruflichen Kontext, z.B. Standortbestimmung, Konfliktklärung und Burnout-Prävention. Ich biete Coaching und Beratung mit systemischem Hintergrund an und bringe meine Verbundenheit mit der buddhistischen Praxis in den Beratungsprozess ein.

Einzelgespräche: 70 Euro plus MwSt.

Gaby Wegener: Telefon 040 - 63 91 97 05
gabywegener@t-online.de
www.gabywegener.de

Claudia Singer
**Psychotherapeutisches
Gespräch**



Dipl. Soz. Päd. Psychologische Psychotherapeutin, seit 1991 selbständig.

**Sich spirituellen und emotionalen Krisen zuwenden
Wer kennt das nicht?**

- Wir hängen fest in Gedankenschleifen,
- wir sind in geistigen, emotionalen und psychischen Verstrickungen gefangen,
- unser Herz ist verschlossen und die Furcht zu groß,
- wir kreisen um uns und finden keinen Weg raus.

Ich biete Unterstützung und Hilfe bei spirituellen Krisen, die einen biographischen und psychodynamischen Hintergrund haben. Hier kann die psychotherapeutische Sichtweise eine hilfreiche Ergänzung zum meditativen Ansatz sein. Ziel ist, sich aus Fixierungen und Ängsten und den Geschichten, die sich darum ranken, zu lösen. Verschiedene tiefenpsychologische und achtsamkeitsbasierte Methoden sowie Imaginationsverfahren können dabei hilfreich sein.

Einzelgespräche: 70 Euro

Claudia Singer: Telefon 040-4 22 78 34
cl.singer@t-online.de

Annette-Susanne Hecker
**Trauer-
ansprache und
Trauerbegleitung**



Diplom-Psychologin, im Hospizbereich und als Trauerrednerin und Trauerbegleiterin tätig, seit 2001 selbstständig.

In der Trauer nicht alleine sein

Wenn ein Mensch gestorben ist, wünschen wir uns Begleitung und Unterstützung auf dem Weg durch die Trauer. Die Abschiedsfeier und die Traueransprache können die ersten Schritte in der neuen Lebenssituation erleichtern. Durch die intensive Beschäftigung mit der Biografie und dem Wirken des Verstorbenen werden die Verbindungen zwischen ihm bzw. ihr und den Hinterbliebenen tröstlich spürbar; diese Verbundenheit bleibt bestehen über den Tod hinaus. Mit meinen Angeboten helfe ich dabei, einen konstruktiven Umgang mit Verlust und Trauer zu entwickeln.

Einzelgespräche (Trauerbegleitung): 70 Euro
Trauerfeier mit Ansprache: 390 Euro (inkl. MwSt.)

Annette-Susanne Hecker: Telefon 0 41 22 - 9 76 99 98
annettehecker@w4w.de
www.am-rand-der-zeit.de