

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.“  
(Ödon von Horvath, 1929)

## selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel

Den Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg, nicht nur im Beruf, findest Du nicht in klugen Büchern. Und nur wenige finden ihn, indem sie die Tipps von Erfolgstrainern befolgen. Der Schlüssel liegt in Dir selber. Und zwar besonders, wenn Du nach der Lösung von persönlichen Herausforderungen und wiederkehrenden Problemen suchst. Je tiefer Du Dich in Bezug auf Deine Themen verstehst und erkennst, umso leichter wird es Dir fallen, Deine Selbstführungskompetenzen als Kunst für Dein Leben zu erweitern.

Deshalb geht es in meinen Seminaren um Dich selbst: in Bezug auf die Herausforderungen, vor denen Du stehst oder die Thematik, mit der Du gerne weiterkommen möchtest. Es ist aus meiner Sicht der effektivste Weg. Die Vertiefung zu Dir selbst ist das größte Geschenk, das Du Dir und Deinem Umfeld geben kannst. Das ist eine Entscheidung und ein Weg. Lebensfreude ist unser Ursprung und der macht stark. Ich arbeite mit einem erfahrungsorientierten körperorientierten Ansatz und kreativen Elementen. Eine konzentrierte und vertrauensvolle Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und das wertschätzende Feedback unterstützen und stärken Deinen individuellen Wachstumsprozess.



Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf der Webseite  
[www.gabriele-hempel.de](http://www.gabriele-hempel.de)

## selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel



7 Abende und ein Ritual in der Natur für Frauen 50+

## Die Kunst des Alterns

Ab 08.01.2026, in Potsdam

# Die Kunst des Alterns

*In Würde, gesund, bewusst, mit Lebensfreude, Dankbarkeit und Weisheit, Mitgefühl und Liebe alt werden, ist ein wundervolles Anliegen, mit dem wir diese Lebensphase gestalten können.*

„Deine Lebensweise bestimmt über Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.“ Wenn Du diesen Satz liest - und vielleicht über 50 bist, Dich erschöpft und überfordert fühlst von den viel zu vielen Aufgaben und Verantwortungen in Deinem Alltag, Dich traurig oder resigniert fühlst, dann klingt der Satz vielleicht, wie meilenweit weg von Dir entfernt. Doch weißt Du was? Genau da möchte ich Dir begegnen, um zu schauen, wie es Dir geht, was Dich beschäftigt, was für Dich gut wäre, was Du für Dich entdecken, erweitern und kennen lernen kannst. Und - ganz sicher bist Du nicht allein mit Deiner Situation.

Nach meiner Erfahrung ziehen wir uns in diesem Zustand eher zurück, möchten es niemandem zeigen, weil wir uns dafür schämen. Vielleicht gibt es eine gute Freundin, der Du Dich anvertrauen kannst. Das ist auch wunderbar. Doch das reicht nicht aus. Und genau da könnte dieses Angebot etwas für Dich sein. Sich erschöpft, überlastet, resigniert oder einsam fühlen ist kein Versagen. Es ist ein Ausdruck, dass es an der Zeit ist, etwas für Dich und Dein Leben zu ändern.

Wenn Du Dich wirksam aus der erschöpften Situation heraus verändert hast und verstanden hast, wie Du Deine Energie nachhaltig stabil halten kannst, dann steckst Du Deine Kinder, Deinen Partner, Deine Familie und vielleicht Dein ganzes Umfeld an.

Mit einfachen Tools kannst Du Einfluss auf Dein Wohlbefinden nehmen:

- **Über Bewusstheit:** Wir schauen genau hin: Wie lebe ich? Welche Gewohnheiten praktiziere ich? Was hat mich dahin gebracht, erschöpft zu sein? Was kann ich verändern, um mich zu regenerieren und nachhaltig im Wohlbefinden zu bleiben? Wie kann ich meine Macht zurückholen, um mein Leben so zu steuern, dass es mir gut geht?
- **Über Wissen:** Wenn Du selbst weißt, welchen Einfluss Du auf Dein Wohlbefinden nehmen kannst, ändert allein schon das etwas in Deinem Leben. Dadurch, dass sich Deine Zellen immer wieder erneuern, hast Du immer eine Möglichkeit, dass sich in Deinem Körper etwas reparieren, regulieren und erneuern kann. Vorausgesetzt, Du gibst ihm das, was er benötigt. Wenn es dem Körper gut geht, geht es auch der Seele gut und umgekehrt.

In meinem Angebot arbeite ich auf den inneren psychischen Ebenen und Entwicklungen, integriere aber auch den Körper i.d.S., wie man ihn unterstützt, dass er in Ruhe seine Arbeit machen kann.

Wir werden achtsam und respektvoll vorhandene Themen und Fragen vertiefen, auf allen Ebenen dazu lernen. Wir werden Schätze heben, Geschichten hören, eigene neue Perspektiven finden, Verbindung schaffen – für ein bewusstes, würdevolles und erfülltes älter werden. Was bedeutet es für Dich? Der Kurs bereichert Dich in Deinem weiblichen Künstlerinnen Dasein glücklich und gesund älter zu werden, aktiv und bewusst selbst das Altern zu gestalten. Diese Abende gemeinsam in Präsenz zu erleben gibt dem Zusammensein einen wunderbaren natürlichen Gewinn der Begegnung und der Verbindung. Das Ritual in der Natur wird eine besondere Form der Stärkung und der Würdigung sein.



Wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann melde Dich gern zu einem kostenfreien Erstgespräch. Du bist willkommen!

## Gabriele Hempel

Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin (DGSV), Körperpsychotherapeutin (HPG), SSI-Aufstellerin. Fortbildung in Traumatherapie, 40jährige Erfahrung in psychosozialen Tätigkeitsfeldern, davon 30 Jahre freiberuflich als Coach, Supervisorin, Therapeutin und Beraterin, seit 2004 in eigener Praxis.

## Termine und Konditionen

**Termine:** 08.01./22.01./05.02./19.02./05.03./19.03./09.04.26

**Zeit:** donnerstags 18:00 - 20:30 Uhr

Ritual in der Natur: 11.04.26 von 14:00 - 19:00 Uhr

**Investition:** 660,40 € (inkl. MwSt). Mit der Überweisung bis zum 03.01.2026 ist Dein Platz bestätigt. Ratenzahlung auf Nachfrage möglich.

Kontoverbindung: Gabriele Hempel, DE80 1602 0086 0355 1712 30

**Ort:** Praxis für Körperpsychotherapie (HPG) und Supervision (DGSV)

Lindenstr. 8, 14467 Potsdam, Telefon: 0170-8027203

Mail: [post@gabriele-hempel.de](mailto:post@gabriele-hempel.de), Web: [www.gabriele-hempel.de](http://www.gabriele-hempel.de)