

*Nicht die Jahre unseres Lebens zählen, sondern  
der Zauber des Lebens in unseren Jahren.*



**Privatpraxis Gabriele Hempel**

Psychotherapie · Supervision · Coaching · Seminare

## **selbst.kompetent.**

Seminare mit Gabriele Hempel

Den Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg, nicht nur im Beruf, findest Du nicht in klugen Büchern. Nur wenige finden ihn, indem sie Tipps von Erfolgstrainern befolgen. Er liegt in Dir selbst – besonders, wenn Du persönliche Herausforderungen und wiederkehrende Probleme lösen möchtest. Je tiefer Du Dich in Bezug auf Deine Themen verstehst, desto leichter fällt es Dir, Deine Selbstführungskompetenzen als Kunst für Dein Leben zu erweitern.

In meinen Seminaren geht es um Dich selbst – um die Herausforderungen, vor denen Du stehst, oder die Themen, mit denen Du weiterkommen möchtest. Die Vertiefung zu Dir selbst ist das größte Geschenk, das Du Dir und Deinem Umfeld machen kannst. Lebensfreude ist unser Ursprung und macht stark. Ich arbeite mit einem erfahrungs- und körperorientierten Ansatz sowie kreativen Elementen. Eine konzentrierte, vertrauensvolle Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und wertschätzendes Feedback unterstützen Deinen individuellen Wachstumsprozess.



Praxis für Körperpsychotherapie (HPG)  
und Supervision (DGSv)  
Tel. 0170-80 272 03 · [post@gabriele-hempel.de](mailto:post@gabriele-hempel.de)  
[www.gabriele-hempel.de](http://www.gabriele-hempel.de)



*Gruppenangebote in Potsdam*

## **Die Kunst des Alterns**

*Für ein bewusstes, würdevolles und erfülltes Älterwerden*

# Die Kunst des Alterns

*Das Altern ist eine Kunst? Gewiss, es passiert durch unser Zutun. Selbst dann, wenn wir von diesem Thema eigentlich überhaupt nichts wissen wollen. Wie wäre es also, wenn Du beginnst, Dich selbst an die Hand zu nehmen und Dich als die Künstlerin Deines eigenen Älterwerdens zu entdecken?*

Das Altern ist viel mehr als das, woran viele dabei zuerst denken. Es ist mehr als nachlassende Kräfte, schwindende Attraktivität oder Einsamkeit und Krankheit. Wenn wir das Älterwerden vor allem so sehen, verschenken wir viele wichtige Entdeckungen und Erkenntnisse von uns selbst. Diese Lebensphase birgt in sich zugleich neue, ungeahnte Möglichkeiten. Du hast so viel schon erlebt, getan, erreicht. Du trägst so viele Erfahrungen über das Leben in Dir. Das Älterwerden ist – aus meiner Sicht und Erfahrung – eine kostbare, chancenreiche Lebensphase, die neue Möglichkeiten eröffnet, wenn Du sie bewusst und im Austausch mit anderen gestaltest.

Es geht nicht um Selbstoptimierung oder den Druck, noch etwas erreichen zu müssen. Nein! Es geht darum, Dich selbst liebevoll und achtsam an die Hand zu nehmen und zu führen. Du kannst in Dir bisher verborgene Schätze heben. Du bist bereits die Meisterin Deines Lebens – auch wenn nicht alles gut gelaufen ist. Doch das ist das Leben: Schicksalsschläge, Misserfolge, Scheitern und Herausforderungen gehören dazu.

## Gabriele Hempel

- Dipl.-Sozialpädagogin
- Supervisorin (DGSV)
- Körperpsychotherapeutin (HPG)
- SSI-Aufstellerin
- Fortbildung in Traumatherapie

40 Jahre Erfahrung im psychosozialen Bereich, davon 30 Jahre freiberuflich als Coach, Supervisorin, Therapeutin und Beraterin, seit 2004 in eigener Praxis.



*Spielerisch und machtvoll  
Geerdet und frei*

Das Älterwerden bringt die besondere Chance mit sich, Dich Dir selbst zu widmen und nach vorn zu schauen: WIE willst Du weiterhin leben? Was ist DIR wichtig? Was lässt Dein Herz singen und Deine Augen leuchten? Du kannst Dich erinnern, wer Du eigentlich bist, was Dich wirklich ausmacht und was von Dir noch gesehen und gelebt werden will. Und auch, was Du von dem Bisherigen loslassen kannst, weil es nicht mehr passt. Dabei kann es nötig sein, die eine oder andere tief eingeschliffene Routine oder Überzeugung über Dich selbst und das Leben zu hinterfragen. Beispielsweise, den eigenen inneren Stresskreislauf zu bemerken und unterbrechen zu können.

Zu all diesen Themen gibt es in meiner Praxis regelmäßige Gruppenangebote. Du bist eingeladen, Teil einer kleinen Gruppe zu sein, die sich für eine bestimmte Zeit regelmäßig trifft. Es kommen Frauen, die für sich erkannt haben, dass sie selbst etwas für sich tun können, müssen, wollen. Das gibt der Gruppe eine wundervoll inspirierende Kraft. Und Du wirst entdecken, dass Du mit Deinem Erleben nicht allein bist.

In meinen Angeboten arbeite ich auf inneren psychischen Ebenen, verbinde diese mit achtsamkeitsbasierter Körperarbeit und beziehe den Körper so ein, dass er in Ruhe seine Arbeit tun kann. Wir werden achtsam und respektvoll vorhandene Themen und Fragen vertiefen, auf allen Ebenen dazu lernen, Schätze heben, Geschichten hören, neue Perspektiven entdecken und Verbindung schaffen – für ein bewusstes, würdevolles und erfülltes Älterwerden. Bei den Treffen bekommst Du einfache Tools und Übungen an die Hand, die Du in Deinem Alltag für mehr Bewusstheit und zur Stärkung Deiner Selbstführung anwenden kannst.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, melde Dich gerne oder schau auf meiner Homepage nach der nächsten Gruppe. Ich freue mich über Dein Interesse und Deinen Mut, Deinen Weg bewusster und wissender zu gestalten.

*Mein Herzensanliegen ist es, zu einem ganzheitlich gesünderen und würdevollen Altern in unserer Gesellschaft beizutragen.*