

Anne Kolmsee, geb. 1969,
Mutter von zwei erwachsenen Söhnen.
Seit dem 19. Lebensjahr sitzt sie durch
eine Lungenembolie im Rollstuhl,
seit 2015 getrennt lebend,
2022 Prüfung zur Heilpraktikerin
Psychotherapie und systemische
Therapeutin,
seit Mai 2023 in eigener Praxis tätig,
außerdem Dozentin in Bonn im Haus der
Familie, sowie in Windeck, Kabelmetall
und in Altenkirchen im Felsenkeller.

Gefördert durch:

- **Katholisches Bildungswerk**
- **Kath. Familienzentrum Bröltal**

Neuer Ort:

Kita St. Severin
Mucher Str. 1
53809 Ruppichteroth

Info und Anmeldung



(02295 5161)

pastoralbuero.ruppichteroth@erzbistum-koeln.de



**Trommelkurse
Klangschalenreisen
Mit Liebe Grenzen setzen
2025**



... mit Anne Kolmsee ...

Herzschlag - Rhythmus des Lebens: Ein Trommelworkshop

Mich ausdrücken ohne Worte

-- MIT Trommeln.

Ehrlich kommunizieren

-- DURCH Trommeln.

Mein Kopf ist voll

-- FREI Trommeln.

Ich möchte mich mit anderen verbinden

-- das IST Trommeln.

Instrumente vorhanden
Vorerfahrung nicht erforderlich

Zusammen mit Markus Hatzlhoffer,
Assistenzkraft, der persönliche
Erfahrungen mit dem Trommeln hat.

Samstag, 18.01.2025

Samstag, 25.01.2025

je 18.00 - 20.00 h

Beitrag: Je 20,-€ /Person (Familie)
nur mit Anmeldung

Klangschalenreisen

- ✚ Töne nicht nur hören, sondern fühlen.
- ✚ Sich fallen lassen, Kraft tanken, zur Ruhe kommen.
- ✚ Den eigenen Körper wahrnehmen.
- ✚ Sich mit allen Sinnen öffnen.
- ✚ Eine Reise wie ein kurzer Urlaub, den wir mit einer Kakaozeremonie zur Einstimmung auf die gemeinsame Zeit beginnen.

Zusammen mit Assistentin Kim Over



Donnerstag, 13.02.2025

Donnerstag, 13.03.2025

je 18.00 - 20.45 h

Beitrag: Je 20,-€ /Person (Familie)
nur mit Anmeldung

Mit Liebe Grenzen setzen

Meine individuellen Grenzen erkennen
- und verteidigen.

Ein klares Nein mit Liebe und
ohne zu verletzen kommunizieren.

Im Rollenspiel und mit anderen Tools
aus der systemischen Therapie,
Logotherapie und aus der gewaltfreien
Kommunikation beleuchten wir
verschiedene Situationen
aus dem Leben.

Gehen Sie mit mir auf Ihre
persönliche Schatzsuche und finden Sie
Ihren Rohdiamanten, den wir zusammen
zum Funkeln bringen.



Für Menschen ab 16 Jahre

Samstag, 22.02.2025

11.00 - 17.00 h

Beitrag: Je 20,-€ /Person (Familie)
nur mit Anmeldung