

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam



Liebe Leserin, lieber Leser,
das Jahr 2018 rast vor sich hin und das erste Drittel ist schon fast um – die **Zeit verfliegt** förmlich – kurz vor Ostern ist die Natur kurz davor zu explodieren.
Auch bei LOS gibt es **neue Knospen und Projekte**, die dabei sind aufzublühen.

Anbei sende ich Dir den LOS-Newsletter 03-2018.

Leite diesen Newsletter bitte auch gerne an Menschen weiter, die DIR am Herzen liegen und sich ebenfalls für folgende Themen interessieren könnten. ☺ DANKE!!!

Sollten Sie keine weiteren LOS-Newsletter wünschen, so antworten Sie bitte auf diese Mail z.B. mit einem „Nein Danke!“.

LOS! YOGA!? (von und mit Jessica Mast)

JETZT gibt es mal was ganz anderes bei LOS – wir starten einen intensiven **Einsteiger-Yogakurs in einer Kleingruppe** – ICH bin auch dabei ;-)

*Hallo, ich bin Jessica Mast.
Kai hat mich neulich gefragt
ob ich Lust habe in seiner
LOS-Praxis einen Intensiv-
Yogakurs für Anfänger
anzubieten. Antwort: „JA!“ ☺*



*Du wolltest schon immer mal mit Yoga LOSlegen, aber immer hat irgendwas nicht gepasst?
Oder bist Du der Meinung für Yoga „bestimmte Voraussetzungen“ erfüllen zu müssen?*

Dann lass Dir von mir zeigen, dass es nicht so ist: „Wer atmen kann, kann auch Yoga ☺!“

Yoga ist ein Weg, den jeder an einem ganz individuellen Zeitpunkt betreten kann. Du musst nur LOSgehen und etwas Geduld mitbringen.

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

*Yoga ist nicht nur reine Körperarbeit. Es hilft Dir mit **Körper-, Atem- und Meditationsübungen** Deinen Körper und Deine Grenzen besser kennenzulernen. Deinen Atem zu spüren, mit ihm zu arbeiten und ihn für deine Zwecke bewusst zu nutzen. Deinen Geist zu beruhigen und zu entspannen.*

*In der LOS-Praxis treffen wir uns **in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Personen**, so kann ich auf die einzelnen Bedürfnisse optimal eingehen.*

*Wir starten mit einem 5er Block (5 aufeinander folgende Wochen je 1x wöchentlich) in der **15.KW** wobei der genaue Tag und die Uhrzeit noch offen sind, so dass wir einen gemeinsamen Termin finden können. Die Investition für **5x Einsteiger-Yoga à 90min** beträgt 80€.*

Wenn Du Interesse hast dabei zu sein, dann schreib mich bitte direkt an – ALLES weitere klären wir dann – Jessica Mast: ma-jess@web.de .

*Ich freue mich auf intensives Yoga mit DIR in einer kleinen Gruppe,
Deine Jessica*

„LOS Bunte Tüte – ein Abend mit HERZ“

Da sich die Inhalte des ursprünglichen „SchickSal – Leidenschaft – Berufung“ - Vortragsabends immer weiter aufgefächert haben und neben **anregenden Zitatrunden** und **Fotopräsentationen**, nun auch **Lifemusik und Co.** beinhaltet, wird der Vortragsabend nun umbenannt in „LOS Bunte Tüte – ein Abend mit HERZ“ ☺ !

„Bunte Tüte“ - Termine 2018 - bitte rechtzeitig kostenlos Platz reservieren:

Mi. 04.04. (wenige Restplätze)
Sa. 05.05.
Mi. 06.06.
Sa. 07.07.
Mi. 08.08.
So. 09.09.
Mi. 10.10.
So. 11.11.
Mi. 12.12.

Start jeweils pünktlich um 19 Uhr – open end.

Termine für „Systemische Familienaufstellungen bei LOS“

In 2018 findet am Tag nach der „Bunten Tüte“ immer ein Aufstellungsabend statt.

Do. 05.04.
So. 06.05. => Start schon um 14 Uhr
Do. 07.06.
So. 08.07. => Start schon um 14 Uhr

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

Do. 09.08.
Mo. 10.09.
Do. 11.10.
Mo. 12.11.
Do. 13.12.

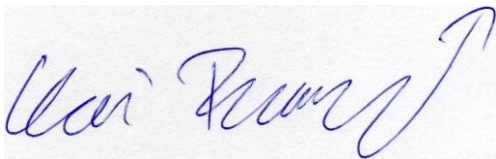
Start jeweils pünktlich um 18 Uhr (außer sonntags, da starten wir bereits nachmittags)

Freie Plätze Intensivausbildung bei LOS in 2018

Im Mai/ Juni 2018 kann eine weitere **Intensivausbildung** starten, es sind noch **2 Plätze frei** – hast DU Interesse?

Die Ausbildungen beinhaltet auch **VIEL Selbsterfahrung**, so dass auch Menschen, die später nicht zwingend als Coach/Therapeut arbeiten möchten, einen **GROSSEN Nutzen** für sich selbst und ihre **eigene Entwicklung** ziehen können.

Ich freue mich von Dir zu lesen/hören,
herzlichst DEIN LOS-Kai



Kai Frasunkiewicz

Psychotherapie-Erlaubnis (HPG)
Ausbilder für Systemische
Interventionen "LOS-Therapeut/-Coach 1.0-3.0"
Vier-Elemente-Coach®
Diplom-Kaufmann (FH)



**Psychotherapie, Coaching, systemische
Ausbildungen & Supervision**

PRAXIS und Seminarraum:
Schönberger Str. 90 24148 Kiel

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 0431 – 59 04 789

Büro und Postanschrift:
Schönberger Str. 120, 24148 Kiel

Leite diesen Newsletter bitte an Menschen weiter, die Dir am Herzen liegen und Interesse an den Themen haben könnten.

Sollten Sie keine weiteren LOS-Newsletter wünschen, so antworten Sie bitte auf diese Mail z.B. mit einem „Nein Danke!“.