

## „work. life. balance. – Dein Weg zu Dir selbst!“

Köln, im Januar 2023. Viele Wege führen bekanntlich nach Rom. Der wohl wichtigste Weg ist der zum eigenem Selbst. Doch wie lässt sich dieser Weg in Sachen Berufs- und Privatleben überhaupt finden und individuell gestalten? Die zur Top Fernschule 2022 ausgezeichnete ALH bietet dazu im März drei informative und kostenfreie Online-Fachvorträge zum Thema „work. life. balance. – Dein Weg zu Dir selbst!“ an.

Der erste Vortrag beschäftigt sich mit dem Thema „**WORK: Real Life Report aus der Welt einer Heilpraktikerin & Therapeutin**“ und geht der Frage nach, welche beruflichen Möglichkeiten und Chancen die Ausbildungen als Heilpraktiker und Heilpraktiker (Psychotherapie) bieten. Die freiberufliche Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin Stefanie Koenigs beleuchtet dabei Aspekte der Praxisgestaltung als Therapeut und Berater und liefert typische Fallbeispiele aus ihrem spannenden Praxisalltag. Das Webinar findet am 01.03. von 18.00 bis 19.30 Uhr statt.

Um Werte und wertebasierte Entscheidungen dreht sich das zweite Webinar „**LIFE: Deine Werte – DEIN Kompass für Dein Leben**“. Die Diplom-Psychologin Carolin Weber geht am 06.03. von 18.00 bis 19.30 Uhr der Frage nach, was Werte überhaupt sind und wie die eigenen Werte zur Sinn- und Lebensgestaltung beitragen können und dem Leben eine Richtung geben.

Zu guter Letzt widmet sich der dritte Vortrag der „**BALANCE: Quality Time – drei Möglichkeiten, um ins innere & äußere Gleichgewicht zu kommen**“. Am 14.03. stellt Psychologin und Studentutorin Caroline de Jong von 18.00 bis 19.30 Uhr den Unterschied zwischen Achtsamkeit, Entspannung und Yoga vor. Teilnehmer lernen formelle und informelle Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken kennen, um so den individuellen Weg zu ihrem Gleichgewicht näher zu kommen.

Weitere Informationen zur kostenfreien Webinar-Reihe „**work. life. balance. – Dein Weg zu Dir selbst!**“ und zur Anmeldung gibt es unter: <https://www.alh-akademie.de/news/webinarreihe-dein-weg-zu-dir>

### Die Webinare im Überblick

*WORK: Real Life Report aus der Welt einer Heilpraktikerin & Therapeutin*  
Mittwoch 01.03.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr  
mit Stefanie Koenigs, Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin

*LIFE: Deine Werte – DEIN Kompass für Dein Leben*  
Montag 06.03.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr  
mit Carolin Weber, Diplom-Psychologin

**Kontakt:**  
ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Poller Kirchweg 99  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

**Pressekontakt:**  
Anja Ehms  
Tel.: 0221 422929 - 67  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [ehms@dgbg.de](mailto:ehms@dgbg.de)

*BALANCE: Quality Time – drei Möglichkeiten, um ins innere & äußere Gleichgewicht zu kommen*

Dienstag 14.03.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

mit Caroline de Jong, Psychologin (MSc.), Körper-Psychotherapeutin, Achtsamkeits- und Yogalehrerin



Bildunterschrift: Dein Weg zu dir Selbst und wie er sich finden lässt – darüber informiert im März die dreiteilige Webinarreihe der ALH.

Bild: ALH.

### **Über die ALH-Akademie, Köln**

Die ALH-Akademie bietet seit 50 Jahren berufsbegleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

Außerdem bietet die Akademie spannendes Fachwissen in kostenfreien Webinaren an. Kein Wunder also, dass die ALH auch in diesem Jahr erneut den „Award TOP Fernschule“ erhielt – ausgezeichnet durch das Bewertungsportal FernstudiumCheck.de, das regelmäßig die besten Fernschulen Deutschlands kürt.

### **Gender-Disclaimer:**

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich eingeschlossen. Diese verkürzte Sprachform hat rein

### **Kontakt:**

ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Poller Kirchweg 99  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

### **Pressekontakt:**

Anja Ehms  
Tel.: 0221 422929 - 67  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [ehms@dgbb.de](mailto:ehms@dgbb.de)

redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

**Kontakt:**  
ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Poller Kirchweg 99  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

**Pressekontakt:**  
Anja Ehms  
Tel.: 0221 422929 - 67  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [ehms@dgbb.de](mailto:ehms@dgbb.de)