



Frerk Meiners,
geb. 1969

Dipl.-Pädagoge
Lehrer am Gymnasium, an der
Realschule und Hauptschule
Sport-Mentaltrainer und -Mental-
coach
Life Kinetik-Trainer
Legasthenie-Trainer
Entspannungspädagoge
Tennis-Trainer (C-Trainer DTB,
Profil Wettkampfsport)

Studium an der Hochschule für Musik und Theater
in Hannover sowie an den Universitäten Hannover
und Bielefeld

Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer und -coach
bei Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, Dr. Patrick Bernatzky,
Wolfgang Amler

Ausbildung zum diplomierten Legasthietrainer
beim Ersten Österreichischen Dachverband
Legasthenie

Ausbildung zum Life Kinetik-Trainer

Fortbildungen, unter anderem Heidelberger
Kompetenztraining (HKT) an der Pädagogischen
Hochschule Heidelberg



Frerk Meiners

Dipl.-Pädagoge
Sport-Mentaltrainer
Life Kinetik-Trainer

Haßleyer Str. 37
58093 Hagen

Tel. 02331 - 92 38 97 2
Fax 02331 - 92 38 97 3
Mob. 0176 - 23 70 32 26
info@erlebensraeume.de
www.erlebensraeume.de



*„Gibst Du jemandem einen Fisch,
nährt er sich einmal.
Lehrst Du jemanden das Fischen,
nährt er sich für immer.“
(Orientalische Weisheit)*

Lernen heißt:
„Entdecke, was Dir möglich ist!“
(Fritz Perls)

Entdecke, was Dir möglich ist!“
Dieses ist die Grundidee, die alle Angebote der Erlebensräume durchzieht, seien sie für Erwachsene, für Kinder oder für Jugendliche.

Auf die Bedürfnisse und Ziele des Einzelnen abgestimmt, ganzheitlich ausgerichtet und vor allem mit Freude sollen die einzelnen Angebote Anstöße geben...

... zu einem individuell gestalteten Lernen

... zum Entdecken, Entfalten und Erweitern der eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen

... zur Förderung der Ausgeglichenheit und des Wohlbefindens

... zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit im Alltag

Bei Fragen zu Inhalten oder Kursterminen rufen Sie mich bitte an. Zur näheren Vorstellung der Angebote biete ich gerne ein unverbindliches, persönliches Informationsgespräch an.

Angebote für Kinder u. Jugendliche

Individuelle Lernförderung

- Lernförderung/Nachhilfeunterricht
- Konzentrationstraining
- Mentales Training für den (Schul)alltag
- Stresspräventionstraining für den (Schul)alltag
- Lese-Rechtschreibförderung
- Vorbereitung auf Nachprüfungen
- Ferienintensivkurse
- Lernberatung
- Lerncoaching

Entspannungsverfahren

- Entspannungskurse für Kinder
- Entspannungskurse für Jugendliche
- Stress- Präventionstraining für Kinder

Mentaltraining

- Mentaltraining für Jugendliche
(z.B. für den schulischen Bereich, den Alltag, Prüfungsvorbereitungen)

Life Kinetik - Gehirnentfaltungstraining

Angebote für Erwachsene

Mentaltraining

- für den Beruf
- für Prüfungsvorbereitungen
- für Sportler
- für den Alltag

Entspannungsverfahren

- Entspannungskurse
- Stress- Präventionstraining
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Life Kinetik - Gehirnentfaltungstraining

Individuelle Lernförderung

- Lernberatung
- Lerncoaching