



seminar 1

**TUE DAS, WAS DEINE SEELE SCHON IMMER WILL, DASS DU
TUST – SEI DER, DER DU WIRKLICH BIST.**

Wir leben in einer Zeit großer Veränderung. Jeder ist in der Lage, diesen Veränderungen gewachsen zu sein und ein glückliches sowie erfülltes Leben zu führen. Mittels mentaler und ganzheitlicher Techniken finden Sie Zugang zu Ihrem inneren Kraftpotential.

Im Veränderungsprozess berücksichtige ich alle Aspekte des Lebens, wie innere und äußere, individuelle, soziale sowie die Persönlichkeitsentwicklung.

Inhalte des Seminars:

- individuelle Reflexion
- Ihr bisheriger Weg
- erkennen und überwinden von Hindernissen
- so finden Sie Ihren Kurs und kreieren ideale Lebensumstände
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- praktische Übungen
- Körperübungen, Atemübungen, stille Übungen
- der Platz für das Neue

Seminardauer: 6 Termine à 3 Stunden
Kosten: 210,00 EUR zzgl. MwSt.

Aktuelle Termine bitte anfordern!



Seminar 2

SELBST- UND STRESSMANAGEMENT

Das Gefühl, dem vielfältigen Lebens- und Arbeitsanforderungen nicht ausreichend gerecht zu werden, bedrückt heute viele Menschen. Je größer dieser Druck aber ist, über mehrere Bereiche des Lebens in kurzer Zeit entscheiden zu müssen, desto mehr entstehen Unklarheiten über die eigene Position, die eigenen Werten, dem eigenen Lebensentwurf.

In diesem Seminar geht es nicht darum, in noch kürzerer Zeit noch mehr Dinge effektiver zu machen, um dann noch mehr Zeit für noch mehr Dinge zu haben, die Ihnen noch mehr Arbeit machen, sondern um folgende Themen:

- Wie sieht mein Lebenskonzept aus?
- Wie gehe ich mit meiner Zeit um?
- Was sind die nächsten Stationen (persönliche und / oder berufliche Entwicklung) für mich?
- Wie stecke ich meine Ziele?
- Wie schaffe ich es, den Anforderungen ruhig und gelassen zu begegnen?
- Wie kann ich aus alten Verhaltensmustern heraustreten und meine Aufgaben meistern?

Seminardauer: 3 Termine à 2,5 Stunden

Kosten: 85,00 EUR zzgl. MwSt.

Aktuelle Termine bitte anfordern!



seminar 3

Lösungen für das Leben finden durch Ananda-Yoga und DIE MEDITATION.

Nicht denken und in voller Präsenz sitzen, gehen, stehen und atmen. So kann man kurz beschreiben, um was es bei der Meditation geht. Meditation ist keine Religion, sondern eine Erfahrung, bei der Du dich selbst kennen lernst. Mittels verschiedener Techniken lernt man, die ich-geleitete' geistige Tätigkeit für eine Weile abzustellen. Weil man selbst nichts tut, geschieht etwas oder kann etwas geschehen. Wir leisten uns bewusst Abstand von den alltäglichen Dingen und kommen so zum Wesentlichen – zu dem, was wir schon immer sind.

Wir schauen unserem Atem einfach zu.

Wenn unser Geist den ganzen Tag mit einer bewussten Tätigkeit beschäftigt war, kamen Bilder und Gedanken aus unserem Unterbewusstsein kaum an die Oberfläche. Es kann sein, dass diese Bilder und Gedanken nun in unser Bewusstsein drängen. Sie dürfen kommen, aber wir lernen, sie weiterziehen lassen, ohne ihnen Beachtung zu schenken. Auf diese Weise wird unsere Aufmerksamkeit immer feiner und unsere Achtsamkeit erhöht sich. So wird es mit der Zeit geschehen, dass nicht nur unser Mund, sondern auch unser Geist schweigt und aufnahmefähig wird für eine größere Fülle an ‚Seinserfahrung‘.

Ziel dieses Seminars:

Während dieser Tage lernen Sie verschiedene Techniken des Ananda -Yoga und die Meditation als einen möglichen Weg zur Konfrontation mit der eigenen inneren Welt kennen. Sie machen die Erfahrung, dass nur derjenige, der sich in seiner Persönlichkeit verändert, auch sein Handeln dauerhaft ändern kann. Sie beziehen in Ihren Veränderungsprozess die Ebenen Körper, Geist und Seele ein.

Inhalte des Seminars:

- individuelle Standortbestimmung
- Einführung in die Yogapraxis
- Einführung in verschiedene Meditationstechniken
- Selbsterfahrung
- erkennen und auflösen alter Denk- und Verhaltensstrategien
- Umgang mit Belastungen, Krisen oder Stress
- psychospirituelle Heilmethoden
- Persönlichkeitsentwicklung

Dauer: 3 Termine à 4 Stunden

Kosten: 120,00 EUR zzgl. MwSt.

Aktuelle Termine bitte anfordern!



seminar 4

KOMMUNIKATIONSCOACHING

MENSCHLICHE KOMMUNIKATION VERSTEHEN.

Sie lernen negative Kommunikationsmuster, im Umgang mit sich selbst und anderen erkennen, erfahren dadurch mehr über sich selbst, und lernen, diese alten Muster aufzulösen und durch eine respektvolle Kommunikation zu ersetzen.

Inhalte:

- innere und äußere Kommunikationsmuster erkennen und verändern
- erkennen und auflösen negativer Kommunikationsmuster
- achtsame Kommunikation (im Umgang mit sich selbst und anderen)
- Kommunikation mit dem Herzen
- das emphatische Gespräch
- praktische Übungen

Seminardauer: 5 Termine à 2,5 Stunden
Kosten 120,00 EUR zuzüglich MwSt.

Aktuelle Termine bitte anfordern!



seminar 5

COACHING - GRUPPE FÜR FRAUEN

Ein kostengünstiges Coachingangebot mit folgenden Schwerpunktthemen:

- **Beruf & Berufung**

Lebe ich meine Berufung und übe ich den Beruf aus, der mich glücklich macht, oder mache ich nur irgendeinen Job?

Wie finde ich meine Berufung? Wie setze ich neue Erkenntnisse um?

- **Umgang mit Belastungen, Krisen oder Stress**

Wie schaffe ich es, den Anforderungen ruhig und gelassen zu begegnen?

Was kann ich aus den Belastungen, die mir begegnen lernen?

Welches sind die nächsten Stationen – meine Ziele?

- **Balance-Coaching**

Gesundheit, Stressreduktion, Zeit für mich

- **Ausstrahlung, persönliche Wirkung, Stil**

Authentizität als Stilmittel?

Wie finde ich meinen persönlichen Stil, was passt wirklich zu mir, wer bin ich wirklich?

- **Sinnfindung**

Welchen Sinn hat mein Leben? - Welches ist meine Lebensaufgabe? - Lebe ich dannach, oder lebe ich das Leben anderer?

5 Termine à 2,5 Stunden (einmal pro Monat)

150,- EUR (bei Einzelzahlung 35,- EUR pro Termin)