

Kinesiologisches Einzel- und Gruppencoaching

Vitalität

Selbstfürsorge

Ausgeglichenheit

Entspannung

Achtsamkeit

Was soll erreicht werden?

- ... in meine Kraft kommen.*
- ... Veränderungen angehen können.*
- ... wieder mehr an mir dran sein.*
- ... neue Ziele verfolgen.*
- ... Lösungen für schwierige
Situationen / Themen finden.*

CAROLINE LEHERT
Begleitende
Kinesiologin
Vital- und
Entspannungscoach
Dipl. Sozialpädagogin
0173 / 68 68 201

Es geht nicht um höher, schneller, weiter besser – SONDERN darum, mit den Herausforderungen im Leben besser umgehen zu können. Für sich und seine nächsten besser sorgen zu können und dabei nicht die Balance zu verlieren.

Einlassen und Neues wagen gehört auch oft dazu, denn so viel steckt noch in uns. ...

ICH - Story

Ich bin selbst betroffene Mutter und habe durch die Kinesiologie für mich und meine Familie einiges aufarbeiten dürfen. Es war mir wichtig etwas zu haben, was mich tiefer berührt, als nur im Kopf etwas zu reflektieren oder zu durchwirken. Ich habe gemerkt, dass Krisen einen tiefer verletzen und mitnehmen und so braucht es meines Erachtens auch etwas, was mich tiefer berührt und auf Körper, Geist und Seele Ebene heilt und weiter bringt.

Und jetzt bin ich einfach nur dankbar, dass ich andere auf diesem Weg auch begleiten darf.

Kinesiologische Einzelsitzungen:

Finden im Anna Haus in einem separaten Raum statt.

Es wird ein kurzes Eingangsgespräch geführt, über Themen oder Probleme die mitgebracht werden – um die es dann gehen könnte.

Beim Einzelcoaching wird genau ermittelt (über den Muskeltest), was für die Person an diesem Tag wichtig und möglich ist. Es wird angeschaut, reflektiert, losgelassen und gegebenenfalls entwickeln sich neue Ideen oder Handlungsmöglichkeiten. Innere Blockaden werden gelöst. Wichtig zu wissen ist, dass hier nur wirklich das dran kommt, was der Klient auch in seiner jetzigen Situation anzuschauen und erfolgreich bearbeiten kann. D.h. es ist immer individuell und wird auch immer zu einem positiven Abschluss gebracht.

Es ist für Eltern, Jugendlichen und Kinder jeden Alters möglich eine Einzelsitzung zu nehmen. Bei Kindern ist die Anwesenheit von einem Elternteil üblich.

Mögliche Termine bis einschließlich März 2024

| | |
|--------------------|---|
| Freitag 09.02.2024 | Gruppencoaching 15.30 Uhr (anschließend ist Einzelcoaching nach Absprache möglich/17 Uhr) |
| Samstag 10.02.2024 | Einzelcoaching bei Bedarf nach Absprache möglich (11/14 Uhr) |
| Anmeldeschluss: | Freitag 02.02.2024 |

| | |
|--------------------|---|
| Freitag 08.03.2024 | Gruppencoaching 15.30 Uhr (anschließend ist Einzelcoaching nach Absprache möglich/17 Uhr) |
| Samstag 09.03.2024 | Einzelcoaching bei Bedarf nach Absprache möglich (11/14 Uhr) |
| Anmeldeschluss: | Freitag 01.03.2024 |

Anmeldung bitte per Mail an veranstaltungen-anna_ev@annaverein.de mit Angabe Teilnahme an Gruppencoaching bzw. Terminwunsch für Einzelcoaching

Die **Kosten** für das **Gruppencoaching** werden von Anna e.V. übernommen, beim **Einzelcoaching** beträgt der Eigenanteil je Sitzung 20 € und ist vor Ort zu zahlen.