



Anke Colditz

Holistischer Coach

Intensiv-Workshop

10 - 16 Uhr

Teilnehmerzahl min 4, max. 12

Preis pro TN: 150 Euro

Werkzeuge für IHRE GEISTIGE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Zielgruppe

- Alle, die ihre Gesundheit selbst managen wollen.
- Alle, die sich gerne selbst stärken wollen (Self-Empowerment).
- Alle, die nach geeigneten Mitteln suchen, sich selbst zu helfen.

Nutzen

- Sie lernen Ihr körperliches und geistig-psychisches Wohlbefinden selbst zu regulieren.
- Sie werden Ihrer inneren Stimme und Ihrer Körperweisheit wieder vertrauen.
- Sie agieren aus Ihrer inneren Mitte heraus.
- Sie sind nicht (mehr) getrieben, sondern bestimmen das Ihnen gemäße Tempo.
- Sie lernen sich und Ihre wahren Bedürfnisse besser kennen.
- Sie hören auf Ihren Körper und verstehen die Signale, die er gibt.
- Sie spüren, wie es sich anfühlt wenn Körper, Geist und Seele im Fluss sind.

Und was Sie lernen nehmen Sie mit **nach Hause**, um mit sich oder Anderen weiter zu praktizieren!

Inhalte

Körper-Seele-Geist, Konditionierung versus Essenz, PACE, Kinesiologischer Muskeltest, Herzkohärenz, Schaukeltest, Psychologische Umkehr, SourcePoint Therapy, Ho'oponopono, uvm.

Methode

Erlernung der einzelnen Werkzeuge, Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion und praxisbezogene Übungen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Theorievermittlung soweit notwendig und gewünscht

Ein Weg zu Vertrauen, Klarheit und Orientierung
