

Coaching und Re-Creation für aktive Frauen

Dieses Seminar bietet für Frauen Unterstützung in einer männerorientierten Welt. Es dient der Findung und Wahrwerdung des eigenen Wertes und der individuellen Fähigkeiten.

Wir heben diesen Aspekt gesondert hervor, da sich Frauen noch immer zu wenig zutrauen und so ihre Stärken zu wenig einbringen. Damit liegt für jedes Unternehmen ein wichtiges Potential brach.

Berufstätige Frauen haben meist Doppelbelastungen. Unbewusste Prioritätensetzung, Verleugnung eigener Wünsche oder Konkurrenzdenken führen häufig zu Konflikten.

Ziele:

- Ressourcen-Findung
- kreative Konfliktlösung
- konstruktiver Umgang mit Stress
- Förderung und Nutzung des intuitiven Wissens
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Klare und qualitative Lebensplanung
- Erhöhte Wertschätzung der eigenen Potentiale und deren strategische Umsetzung im beruflichen und privaten Bereich
- Visionen wahr werden lassen und Träume leben

Inhalte:

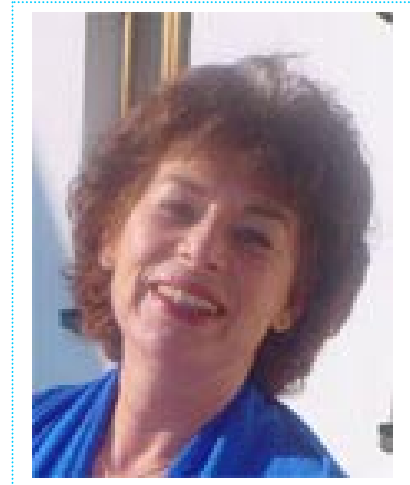
- Ganzheitliche Maßnahmen zur Stärkung
- Atem und Entspannungsmethoden
- Stress-Reduktion
- Zugriff auf brachliegende Ressourcen
- Bewusstseinsarbeit
- Visualisationstechniken
- kreative Lösungsfindung

Teilnehmerzahl: 5-12

Dauer des Seminars: 5 Tage

Kosten: € 1.400,- /Person

Wir nennen Ihnen gerne Adressen von Hotels oder Gasthöfen aus der näheren Umgebung.



Stephanie Merges

**Psychotherapeutin, Heilpraktikerin
Coach**

Gutlersberg 7
84359 Simbach a. Inn

Tel.: 08574-91 25 77
Fax: 08574-91 25 79

e-mail: Stephanie.merges@web.de

www.stephanie-merges.de

Coaching und Re-Creation in der Gruppe

Coaching und Re-Creation bietet ein ganzheitliches Programm, das innerhalb von 5 Tagen - oder alternativ in 2 x 2,5 Tagen - durchlaufen werden kann. Es dient der Stress-Reduktion und der körperlich, geistig und seelischen Stärkung.

Ziele:

Ressourcen-Findung, kreative Konfliktlösung, konstruktiver Umgang mit Stress, Förderung der Intuition

Inhalte:

Körper: Check und ganzheitliche Maßnahmen zur Stärkung, Atem und Entspannungsmethoden, Stress-Reduktion

Seele: Zugriff auf brachliegende Ressourcen, Bewusstseinsarbeit, Visualisationstechniken

Geist: inner Management, qualitative Planung, kreative Lösungsfindung

Für den gesundheitlichen Aspekt können im Anschluss unterstützende Heilmaßnahmen in Anspruch genommen werden z.B.:

homöopathische Mittel, Akupunktur, Magnetfeld, Bioresonanztherapie.

5 Tage	26 Std. (Mi-So)	€ 1.300,-
2er-Block	29 Std. (Do-Sa)	€ 1.450,-

Jede weitere individuelle Stunde (60 min) wird mit € 125,- berechnet.

Inner Management als Seminarangebot

Mit diesem Seminar bieten wir die Möglichkeit der ganzheitlichen Selbstorganisation.

Es können Selbstwertschätzung und Sozialkompetenz innerhalb einer Gruppe verdeutlicht und Methoden der Selbstkorrektur und Konfliktlösung verbessert werden.

1. Block

- Ist-Situation, körperliche und geistige Blockaden
- Teamfähigkeit, konstruktive Intervention und Coaching
- Eigenproblematik, Entwicklung einer Vision

2. Block

- Körperbotschaften, Visualisation, Entstressung
- Logos/Psyche, Integration der rechten und linken Gehirnhälfte, Bewusstseinsarbeit
- Integration des Willens, Selbstverwaltung

3. Block

- Integration der tiefen Absicht
- Entwicklung einer Vision Coaching, Teamarbeit
- Absichtsbekundung
- Bewusstseinsübungen
- Qualitätsplanung
- Lebensvision, lebendige Spiritualität.

Zusätzlich

- Entspannungsmethoden
 - aktive Meditation
 - Körperentstressung
 - Ressourcen-Findung
 - Visualisation
 - Selbstmanagement
-

Die 3 Blocks dieses offenen Seminars finden in Abständen von 4 Monaten statt.

Max. Teilnehmerzahl 12 Personen, Mindestanzahl 5 Personen.

Insgesamt sind mit 18 Stunden reiner Seminarzeit pro Block zu rechnen. Pausen und Essenszeiten kommen hinzu.

Die Kosten pro Block belaufen sich auf € 900,-.

Alle Seminare verstehen sich inkl. Pausengetränke.

Verpflegung + Übernachtung werden separat berechnet.