

IN DEN FLUSS KOMMEN

Ein Coaching-Programm, das dich dabei unterstützt, in die Bewegung zu kommen und in Klarheit deine Lebensrichtung einzuschlagen.

WOCHE 1 *Deine Beziehung zu dir*

Du gewinnst Klarheit und erinnerst dich an deine Werte. Du richtest deinen Fokus neu aus.

WOCHE 2 *Deine inneren Begrenzungen lösen*

Du erkennst deine Blockaden und identifizierst deine persönlichen Hindernisse.

WOCHE 3 *In den Fluss kommen*

Du erkennst deine Selbstliebe als Hauptschlüssel zu einem Leben im Fluss und in der Kreativität.

WOCHE 4 *Altes verstehen - Neues beginnen*

Du löst alte Denkmuster auf und ersetzt sie durch neue. Du erkennst jetzt Zusammenhänge und entwickelst einen neuen Blick auf deine spannende Zukunft.

WOCHE 5 *Im Frieden mit Vater und Mutter (deiner Kindheit)*

Du schließt Frieden mit den wichtigsten Personen aus deiner Kindheit – Vater, Mutter und Geschwister.



IN DEN FLUSS KOMMEN

WOCHE 6 *In Einklang mit dir selbst*

Bewegung kommt in dein Leben:
Du erkennst dein grundsätzliches Lebensthema
und kommst dir ein großes Stück näher. Du
verstehst, warum dein Leben bisher so gelaufen
ist, wie es gelaufen ist.
Ab jetzt darf es fließen!

WOCHE 7 *Mit neuem Schwung in die Zukunft*

Du kennst deine Sehnsüchte und Träume. Du
gewinnst Klarheit und folgst deinem Herzensweg.

WOCHE 8 *Deine "Knöpfedrucker"*

Du hast einen neuen Umgang mit Partner:in,
Freund:innen/ Arbeitskolleg:innen.
Du kommst immer mehr in deine Kraft und
handelst überlegt aus der Entspannung heraus.

WOCHE 9 *Schöpfermacht: Zum Gestalter deines Lebens werden*

Du erkennst die Kraft, die in dir steckt und
kommst in deine Handlungsfähigkeit.

WOCHE 10 *Dein Körper als Navigator für deine Gefühle*

Du kommst in die Balance und verstehst deinen
Körper als deinen größten Diener und unterstützt
deine Gesundheit.

IN DEN FLUSS KOMMEN

WOCHE 11 *Im Vertrauen die eigene Zukunft erschaffen*

Deine Zukunft beginnt JETZT. Was du heute denkst, wirst du morgen sein. Du kreierst deine Zukunft selbstbestimmt und lebst nach deinen eigenen, kreativen Vorstellungen.

WOCHE 12 *Im Fluss bleiben: Empfehlungen für eine Selbstführung*

Du hast die Richtung für ein Leben in Klarheit, Kreativität und Selbstbestimmung eingeschlagen und weißt nun, wie DEIN glückliches Leben in der Umsetzung aussieht.

▶ Das Coaching-Programm beinhaltet:

- einen wöchentlichen 60-minütigen Zoom-Call oder Sitzung in Präsenz
- Support per WhatsApp
- 6 Meditationsangebote zum Thema der Woche
- ein Workbook mit Fragen und Aufgaben für die Selbstreflexion und um in die Umsetzung zu kommen

