

Aus Kopf & Herz in deine Hände

Wie schön, dass du dabei bist!
Ich habe dich herzlich zu den Vorbereitungen eingeladen.



Buche deine virtuellen Coaching-Sessions

- * zur Vorbereitung
- * zur Nachbereitung

[Coaching-Sessions buchen](#)

Kopf & Herz
IN DEINE HÄNDE
GESTALTE DEIN LEBEN

Buche Termine deine Coaching-Sessions

EINEN DIENST AUSWÄHLEN

Coaching-Session zur Vorbereitung (45 Min.)
Vom 22. Mai bis zum 7. Juni 2023 buchbar. Weitere Informationen
45 Minuten

Coaching-Session zur Nachbereitung (45 Min.)
Vom 10. bis zum 28. Juli 2023 buchbar. Weitere Informationen
45 Minuten

1 & 2 VIRTUELLES COACHING

Check-in

Was bewegt dich?

Wir besprechen deine offenen Punkte, gerne anhand der vorab ausgefüllten Fragebögen oder frei.

Ich möchte dich einladen, die Zeit nach dem virtuellen Coaching-Termin zu nutzen, um dich auf den Gestaltungsprozess des Visionboards einzustimmen. Hole dir deine Power, Selbstbestimmtheit und Gestaltungsräume zurück.

Deine Wünsche und Ziele sind wichtig – du bist wichtig!

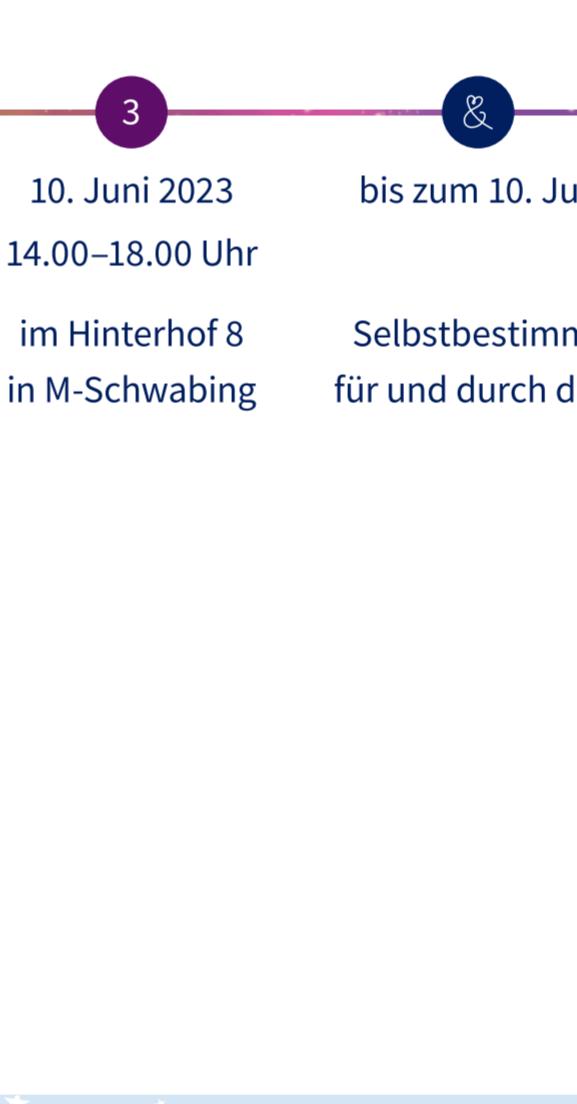
VORBEREITUNG VIDEO

Vielfreude bei der Einstimmung



FRAGEBÖGEN

Bitte ausfüllen



EMPFEHLUNG

Meditationen für dich

Nimm dir einen Moment Zeit und schließe deine Augen. Spüre in dich hinein! Ich lade dich ein, gerne die zwei von mir empfohlenen Meditationen zu hören und ausgiebig zu verwenden, um noch tiefer in dir anzukommen und in dich hineinzufühlen.

- * Die Kraft deiner Absicht
- * Finde Ruhe im Sturm

Du findest sie in der App [homodee Meditationen](#). Die App gibt es für Android und Apple, die Registrierung ist kostenlos.

Dein Visionboard und die anschließende Einführung zur Reflexion



Erstelle dein Visionboard

Reflexionsphase

Du möchtest mehr?

bis zum 10. Juli

10.–28. Juli 2023

Buche einfach weitere virtuelle Coaching-Sessions.

3 ERSTELLE DEIN VISIONBOARD

"Bilder sagen mehr als tausend Worte."

Nutze die Kraft der Bilder für dich, achte auf Bilder, die dich berühren und wundervolle Emotionen in dir wecken.

So gestaltest du dein Visionboard

- * für dein Leben, deine Ziele & deine Projekte
- * für alles, was dich bewegt, um neue Perspektiven & Möglichkeiten zu finden und um neue Wege einzuschlagen
- * in angenehmer Atmosphäre
- * in einer kleinen Gruppe, in der ich dich gerne unterstütze und dir Impulse mitgebe

Ganz konkret für dich – wir treffen uns zur Erstellung deines Visionboards

* Raum & Zeit für dich am 10. Juni 2023 von 14:00 – 18:00 Uhr

* 4 Stunden inklusive Pause, kleinem Snack, Tee, Kaffee und Kaltgetränk

* Mit Anregungen und Materialien zur Erstellung deines Visionboards

* Im Hinterhof 8, Marktstraße 8, 80802 München

So kommst du zu uns

* Mit Öffentlichen Verkehrsmitteln: U3/U6 Münchner Freiheit

* Mit dem Auto bietet sich eines der umliegenden Parkhäuser an:

- PARK ONE Tiefgarage Feilitzschhöfe, Feilitzschstraße 3

- Parkhaus Schwabing, Occamstraße 18–20

- Parkplatz, Marschallstraße 1

* Silke mobil 0151 – 59 94 98 75

Was bringst du mit?

* dich, einfach nur dich

* deine Wünsche & Ziele und die ausgefüllten Fragebögen

* Bilder, Fotos, Notizen, ... einfach alles, was du zwischenzzeitlich für dich entdeckt hast, was dich emotional anspricht und einen Platz auf deinem Visionboard finden darf

Cross-Check

Wie geht es dir?

Wo stehst du jetzt?

Hast du schon Schritte & Fortschritte gemacht um das zu erreichen, was du dir vorgenommen hast und in dein Leben bringen möchtest? Gibt es Themen, bei denen du nicht weiterkommst und über die du gerne sprechen möchtest?

Wie bleibst du an deinen Wünschen und Zielen dran? Welche Routinen könnten dir gut tun, um weiterzugehen?

Du bist wichtig, einzigartig und wundervoll!

4

VIRTUELLES COACHING

Cross-Check

Wie geht es dir?

Wo stehst du jetzt?

Hast du schon Schritte & Fortschritte gemacht um das zu erreichen, was du dir vorgenommen hast und in dein Leben bringen möchtest? Gibt es Themen, bei denen du nicht weiterkommst und über die du gerne sprechen möchtest?

Wie bleibst du an deinen Wünschen und Zielen dran? Welche Routinen könnten dir gut tun, um weiterzugehen?

Du bist wichtig, einzigartig und wundervoll!

DU MÖCHTEST MEHR?

Du wünschst dir eine Vertiefung und weitere virtuelle Coaching-Sessions?

Du möchtest weitergehen, dranbleiben und wünschst dir Unterstützung? Ich bin gerne für dich da.

Angebot anfragen

