

MINDFUL YOU

für die Persönlichkeitsentwicklung

„Öffne dich nur für eine Weile der Möglichkeit, dass du vollkommen in Ordnung bist.“ (Cheri Huber)

Jeder Mensch trägt das Potenzial in sich, sein Leben positiv und zufriedenstellend zu gestalten. Ich unterstütze Sie gerne dabei, ihre innere Haltung zu stärken und Selbstfürsorge zu entwickeln. Ich biete keine Wahrheiten an, sondern alternative Sichtweisen und Wahlmöglichkeiten im Umgang mit sich selbst.

Ängste, die aus der Verunsicherung meiner Identität entspringen, mildern sich nicht, wenn ich mich mit meinen Ängsten beschäftige, sondern wenn ich in die Auseinandersetzung mit meiner Identität gehe.

Wer bin ich? Wer war ich früher? Wer bin ich jetzt? Wer kann und wer will ich sein? Wer bin ich, wenn ich niemand mehr sein muss?



Persönlichkeitsentwicklung ist ein großes Wort. Für mich geht es darum, einen würdevollen Umgang mit sich selbst zu entwickeln, den EigenSINN zu respektieren und Selbstmitgefühl zu entwickeln. Dadurch fühle ich mich mit mir selbst verbunden und bin viel selbstbewusster. Meine Identität wird spür- und lebbar und ist mein sicherer Boden, von dem aus ich die Welt wahrnehme und mich in ihr bewege.

„Selbst und Wert und Gefühl – diese drei Wörter bezeichnen eine innere Überzeugung, die zentral die Lebensführung und die Lebenszufriedenheit eines Menschen bestimmt. Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“

(Stefanie Stahl)

Unser Selbstwert und Selbstmitgefühl beeinflusst unsere seelische und körperliche Gesundheit. Er bestimmt die Art, wie wir Beziehungen gestalten, wie wir leben und bestimmt unser Lebensgefühl.

Eigensinn macht Spaß. Lassen Sie ihren Eigensinn lebendig werden. In meinen Selbsterfahrungsangeboten, im Coaching, in der Beratung oder in den Bildungsurlauben, Seminaren, Workshops und Fortbildungen haben Sie die Möglichkeit dazu.

MINDFUL LIVING – MINDFUL WORK

Achtsamkeit ist eine Haltung, die in allen Arten von Meditationen eine Rolle spielt. Um achtsam zu sein, muss ich allerdings nicht zwangsläufig meditieren.



Mindful living wirkt sich in unserem privaten sowie beruflichen Leben positiv auf unsere geistige und körperliche Gesundheit aus. Wir leben mehr im Hier und Jetzt, sind präsent und leben in einer stimmigen Balance von Anspannung und Entspannung.

Mindful living hat positive Einflüsse auf physische und psychische Erkrankungen, auf die Partnerschaft, Leadership und vielem mehr.

- Mindful for work – für Arbeitnehmer, Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte, die Achtsamkeit kultivieren wollen
- Fit For Balance – für ein Leben in Balance durch Achtsamkeit
- Mindful for women – speziell für Frauen
- Fit for 50 Plus – mit Achtsamkeit und Fitness zur inneren Balance und Ausgeglichenheit

MINDFUL EATING

Meine Leidenschaft

Seit mehr als 10 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema des „selbstbestimmten, achtsamen Essverhaltens“ (www.Esslust-niedersachsen.de)



Mit meiner Kollegin und Freundin Agnes Johnson haben wir Ideen entwickelt und ein spannendes „Workbook“ dazu geschrieben. Das Thema Essen umfasst so viel mehr als nur die Nahrungsaufnahme und beeinflusst viele Lebensbereiche. Lassen Sie sich auf eine spannende Reise ein und verändern durch ein selbstbestimmtes und achtsames Essverhalten ihr Leben.

MEIN ANGEBOT FÜR SIE

LOVE YOURSELF & MINDFUL EATING – eine besondere Auszeit für Körper, Geist und Seele

Du darfst dich ein paar Tage (je nach Angebot 3-6 Tage) intensiv und liebevoll um das Wichtigste in deinem Leben kümmern und deine Einzigartigkeit genießen.

Wir tanken in der Natur auf, fahren runter und lassen den ganzen Alltagsstress mal hinter uns. Die frische Luft tut unserer Seele und unserem Kopf gut. In traumhafter Umgebung in der Nähe von Wismar kannst du dir den frischen Ostseewind um die Nase wehen lassen und in Impuls-Workshops Neues ausprobieren.

Wenn du neue Impulse für dein Essverhalten im Sinne eines achtsamen, selbstbestimmten Essverhaltens bekommen möchtest,
wenn du Lust hast, dich körperlich zu bewegen
wenn du Lust hast, zu meditieren und zu entspannen
wenn du Lust hast, dich auf eine ganz besondere Art einzulassen
wenn du Lust hast, deine Seele zu nähren
dich auf dich einzulassen
dir zu begegnen
dann **gönne dir eine Auszeit mit dir**