



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

Beschwingt und strahlend durch den Tag

6 x 60 Minuten Coaching „Anspannung abwerfen und Klarsicht erleben“

Fühlst du dich oft in deinem Alltag gefangen?
Sitzt du manchmal im Gedankenkarussell?
Merkst du wie deine Sehkraft nachlässt, wenn du zuviel grübelst?
Möchtest du Spannungen und Druck endlich abfallen lassen,
neue Energie gewinnen und beschwingt durch den Tag gehen?

Dann ist dieses **Coachingpaket 2** für dich geeignet.
Die Laufzeit beträgt 2-6 Monate
Neben den Coachingthemen gibt es immer auch
Auflockerungsübungen für mehr Klarsicht.

Inhalte:

- Selbstfürsorge: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl lernen
- Wohltuende Übungen mit Aha-Effekt
- Druck raus nehmen und mehr Leichtigkeit finden
- Weitblick und das Wechseln der Perspektive lernen
- Klopftechniken gegen Angst und Stress
- Stärkung des visuellen Systems durch Biografiearbeit
- Die eigene Lebensgeschichte erkunden, ordnen und weiter gestalten
- Umfokussierung von Schwierigkeiten zu Ressourcen

Nutzen:

- Die Stimmung in die eigene Hand nehmen
- Spannung abbauen und Wohlbefinden beim Sehen erleben
- Weitblick gewinnen, Perspektiven wechseln
- Entspannt klar sehen und leicht lesen
- Geistige Frische und Klarheit im Alltag erleben

Investition: 6 x 100 € = 600 € plus MwSt.

Mein Geschenk an dich: 60 €

Gesamt: 540,- € plus MwSt.

