



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

Ich fühle mich wohl Meine Symptome verstehen und nutzen



**...weil ich
meinem
Körper und
meinen
Augen
zuhöre**

6 x 60 Minuten Coaching „Ich fühle mich wohl – meine Symptome verstehen und nutzen“

Fühlst du dich von Symptomen wie Augenbrennen, Augenjucken, müden oder trockenen Augen gestört? Kennst du Symptome wie Tinnitus, Kopfschmerzen oder Schulter- und Nackenschmerzen? Ist es immer wieder ein und dasselbe Symptom mit dem du kämpfst? Möchtest du mit deinem Symptom in Kontakt kommen und daraus neue Erkenntnisse und Energie gewinnen, dich lockern und wieder fröhlich durch den Tag gehen?

Dann ist dieses **Coachingpaket 3** für dich geeignet. Die Laufzeit beträgt 2- 6 Monate

Inhalte:

- Erzählweisen des Körpers: Meinem Körper und den Augen zuhören
- Mein Symptom kennen lernen und die Intention verstehen
- Mein Symptom für mich nutzbar machen, z.B als Pausengeber
- Reise ins Auge: Die natürlichen Funktionen des Auges entspannt anregen
- Wohltuende Übungen mit Aha-Effekt
- Selbstfürsorge lernen und das eigene Wohlbefinden stärken

Nutzen:

- Mich selbst besser kennen lernen und meine körperliche Reaktionsweisen verstehen
- Wie reagiere ich persönlich auf Stress: emotional, mental oder auf der körperlichen Ebene?
- Meine Symptome nutzen und damit häufig ganz zum Verschwinden bringen

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

Mein Geschenk an dich: 60 €

Gesamt: 540,- € plus MwSt.