



**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](http://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“

Wie reagierst du auf Stress? Fühlst du dich von Symptomen wie Augenbrennen, Augenjucken, müden oder trockenen Augen gestört? Glaubst du, dass deine Augen einfach funktionieren müssen? Kennst du Symptome wie 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 freudig durch den Tag gehen?

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

## **Nutzen:**

- Mich selbst besser kennen lernen und meine körperliche Reaktion auf Stress verstehen
- Mein Symptom liebevoll würdigen und als Pausengeber nutzen
- Meine Symptome annehmen und damit häufig ganz zum Verschwinden bringen
- 

## **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
- Wohltuende Übungen mit Aha-Effekt kennenlernen und selbst anwenden
- Selbstfürsorge lernen und das eigene Wohlbefinden stärken



**Institut für Sehen und Wissen** Judith Bolz

Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung

Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)

[www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

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

**Mein Geschenk an dich: 60 €**

**Gesamt: 540,- € plus MwSt.**