

1:1 Coaching Paket

**Ein 6-monatiges Coaching-Programm voller samtiger Impulse,
wirkungsvoller Coaching-Übungen und geschütztem Raum für dich. mit
all deinen Anliegen, Zielen und inneren Prozessen.**

In einem geschützten Rahmen begleite ich dich Schritt für Schritt dabei, dein inneres Gleichgewicht zu stärken, alte Muster zu lösen und dein Leben wieder mit mehr Leichtigkeit und Vertrauen zu gestalten.

Das Coaching Paket beinhaltet:

- ✨ 6 individuelle 1:1 Soul Talks à 90 Minuten – in einem Rhythmus von 3 bis 4 Wochen. So haben deine Erkenntnisse Raum zum Nachwirken und du kannst sie Schritt für Schritt in deinem Alltag verankern.
- ✨ Vertiefende Workbooks mit Coaching Übungen, nach jeder Session – liebevoll zusammengestellt, um dich zwischen den Terminen achtsam zu begleiten und deine Themen in deinem eigenen Tempo zu entfalten.
- ✨ Telegram/WhatsApp-Support – von Montag bis Freitag stehe ich dir für deine Fragen, Prozesse und samtigen Impulse zur Verfügung, die dich auf deinem Weg innerlich bestärken
- 📁 Herzengeschenk: Eine liebevoll gestaltete Willkommensbox wartet zu Beginn deiner Reise auf dich – für mehr Selbstfürsorge, Glück und Herzverbindung.

Dabei arbeite ich mit Methoden aus der positiven Psychologie, dem systemischen Coaching, der Achtsamkeitspraxis und kunsttherapeutischen Elementen – praxisnah, lösungsorientiert und immer mit einem ganzheitlichen Blick auf deine mentale Gesundheit und dein persönliches Wohlbefinden.

Das Coaching Paket unterstützt dich dabei:

- einen sicheren Raum für dich und deine Themen zu finden
- Klarheit über Gedanken, Gefühle und innere Prozesse zu gewinnen
- deinen Selbstwert und deine Selbstakzeptanz zu stärken
- innere Blockaden, Zweifel und Belastungen zu identifizieren, sortieren und aufzulösen
- neue Perspektiven und stimmige nächste Schritte zu entdecken
- mehr innere Ruhe, Energie und Selbstfürsorge zu erleben

Der Gesamtwert dieser ganzheitlichen Coachingreise liegt bei über 666€ – **dein Invest in dich beträgt nur 555 €.**

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich über sechs Monate hinweg achtsam und individuell zu begleiten.

Wenn du Fragen hast, meld dich herzlich gern direkt per E-Mail: info@coachingsamtherz.de