

Coaching & Lebensberatung – um und mit dem Sessel

Sanfte Begleitung, die bewegt

Dauer: 50 Minuten

Preis: 70 Euro inkl. 20% MwSt.

Ort: Enns oder online – ganz nach Absprache

Termine: Montag bis Freitag – individuell abstimmbare

Für wen ist das gedacht?

Für Alle...

- ...die sich nach Klarheit, innerer Ruhe oder neuer Kraft sehnen,
- ...die das Gefühl haben, gerade festzustecken und einen sanften Impuls möchten
- ...die merken: Nur reden reicht nicht – ich will auch wieder spüren.

Willkommen sind Erwachsene jeden Alters, die sich liebevoll, ehrlich und *ganzheitlich* begleiten lassen möchten.

Was macht dieses Coaching besonders?

Der Körper spricht oft, wenn Worte fehlen. Daher ist mein Coaching ein lebendiger Raum für Dich – Gespräch, Bewegung, Atem und kleine körperliche Übungen. Coaching mit allen Sinnen.

Denn: Manchmal braucht es genau *DAS* – eine sanfte Bewegung, einen bewussten Atemzug, um innerlich wieder klarer zu werden.

Ich kombiniere bewährte Methoden aus der Lebensberatung mit Sesselyoga. Das bringt Leichtigkeit, neue Energie – und oft auch ein Lächeln.

In meinen 50-minütigen Einheiten verbinde ich empathische Gespräche mit Sesselyoga-Asanas, Atemtechniken und

Achtsamkeit. Gemeinsam lösen wir Blockaden, bringen Bewegung ins Denken und Leichtigkeit ins Fühlen. Du kommst raus aus dem Kopf – und rein in deine Mitte.

Wie läuft eine Sitzung ab?

1. Ankommen & Einstimmen

Ein kurzes Gespräch bringt Dich ins Hier und Jetzt. Was bewegt Dich heute?

Eine kleine Atemübung oder Achtsamkeitssequenz hilft Dir, anzukommen – im Raum und bei Dir selbst.

2. Gespräch & Lebensberatung

Du erzählst – ich höre zu. Wir sortieren Gedanken, erkennen Muster, finden neue Perspektiven.

Nicht mit Druck – sondern mit Herz, Feingefühl und gezielten Fragen. Manchmal reicht schon ein kleiner Impuls, damit sich etwas löst.

3. Sesselyoga & Körperarbeit

Jetzt kommt Bewegung ins Spiel. Sanfte Übungen direkt am Sessel helfen Dir, Spannungen loszulassen und wieder Kraft zu tanken.

Du brauchst dafür nichts „können“ – alles ist angepasst an Dich und Dein Thema.

Der Körper erinnert Dich daran, wie Aufrichtung, Stabilität und Leichtigkeit sich anfühlen können.

4. Abschluss & Integration

Wir runden ab mit einer kurzen Meditation, einem positiven Gedanken oder einer kleinen Aufgabe für Deinen Alltag.

So nimmst Du das Gute aus der Stunde mit – ganz praktisch und spürbar.

Und sonst?

Kein Druck, kein „Du musst“.

Stattdessen: zuhören, spüren, weiterkommen – auf Deine Art.

Ich freue mich darauf, Dich ein Stück Deines Weges begleiten zu dürfen.