



# Der ganzheitliche Weg

Claudia Steudle

Stressbewältigung und Burnout-Prävention  
Seminare, Coaching, Beratung mit ganzheitlichem Ansatz

Claudia Steudle  
Brunnenwiese 14  
69483 Wald-Michelbach  
Postanschrift:  
Postfach 120254  
68053 Mannheim  
Tel. 01575 - 1808276

info@der-ganzheitliche-weg.de  
www.der-ganzheitliche-weg.de

## **"Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum"**

In diesem Seminar werden Sie zunächst mit Hilfe von Entspannungs- und Bewegungsübungen sowohl innen, als auch an ausgesuchten schönen Naturplätzen zu Ruhe und neuer Energie gelangen. Dies stellt die Grundlage dar, um Zugang zu Ihrer Intuition zu gewinnen und zu erkennen, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist und was Ihr Herz vor Freude hüpfen lässt. Außerdem erkennen Sie, was Sie bisher gehindert hat Ihre Träume konsequent zu verwirklichen und was Sie in Zukunft daran ändern wollen/können. Gemeinsam werden wir Ihre Ressourcen und Kraftquellen aufspüren und stärken, so dass Sie mit Mut und Zuversicht Ihren eigenen Herzensweg gehen können.

Unterstützende und kraftvolle Übungen / Methoden bringen Sie näher zu sich und Ihrem Lebenstraum, wie z.B.

- Reflexion / Klarheit der eigenen Lebens-Träume
- Innere Antreiber, Einstellungen und Werte
- Klarheit über bisherige Umsetzungs-Verhinderer
- Entspannungsmethoden, da man entspannt einen besseren Zugang zu sich und seinen Träumen findet:
  - Achtsamkeitstraining und Fantasiereisen
  - Atem-Übungen / -Meditationen
  - Sanftes und rückschonendes Yoga und Qi Gong
- Natur-Coaching-Übungen
- Ressourcenübungen mit Hilfe von kreativen systemischen Methoden
- Entwickeln Ihrer persönlichen Umsetzungs-Strategie
- Planung der ersten Schritte in Richtung Ihrer Vision

Intensiv-Seminar mit max. 6 Teilnehmerinnen. Dieses Seminar ist ein Baustein aus einer bunten Veranstaltungsreihe "Frauenjahr 2019".

Veranstaltungsort: Raum am Schlosspark, Katzenlauf 4, 69469 Weinheim

Termin: 12. - 13.10.2019

Trainerin: Claudia Steudle (u.a. Dipl. BW, 24 Jahre praktische Erfahrung als Personalentwicklerin, Trainerin und systemischer Coach in Unternehmen, zertif. Natur-Coach, Entspannungstherapeutin)

Privatkundenpreis: 260 Euro

Alle Details und Buchungsmöglichkeiten zu diesem Seminar finden Sie auf unserer Webseite: [www.der-ganzheitliche-weg.de](http://www.der-ganzheitliche-weg.de)

... zu allen Veranstaltungen "Frauenjahr 2019" unter: [www.yoga-am-schlosspark.com/frauenjahr](http://www.yoga-am-schlosspark.com/frauenjahr)

Claudia Steudle

Der ganzheitliche Weg  
Stressbewältigung und Burnout-Prävention  
Seminare, Coaching, Beratung mit ganzheitlichem Ansatz  
im Rhein-Neckar / Odenwald-Raum