

Atem- & Lebensweg- Coaching

Wie haben Sie sich im Coronajahr 2020 gefühlt?
Wie fühlen Sie sich derzeit in 2021?

Hilflos, machtlos, unsicher, angstvoll, verzweifelt, krank,
einsam - **oder zuversichtlich und kreativ?**

Im Coaching nach der **Methode „Körperbewusste Kommunikation nach Veronika Langguth®“** erfahren Sie, wie Sie die **Krise** in Ihrer persönlichen Situation am besten **bewältigen**. Schritt für Schritt erarbeiten wir **neue Möglichkeiten und Chancen**, mit denen Sie bewusst und gezielt vorher unbekanntenen **Herausforderungen begegnen** können.

Sie erleben **neue Kraft und Zuversicht** und entwickeln eine ganzheitliche **Resilienz**, die Sie **sicher durch die gegenwärtige Krise** und darüber hinaus trägt: **Sie**

- **bewältigen Angst und Panik**
- **steigern Ihre Resilienz - auch nach Coronainfektion**
- **atmen besser und sprechen deutlich - auch mit Maske**
- **treten Erschöpfung und Burnout entgegen**
-

Ort: Ilse- Middendorf- Institut, Viktoria-Luise-Platz 9 , 10777 Berlin bzw. ggf. online

Weitere Details und Anmeldung:

veronikalangguth.de * 030 84 72 27 00 * info@veronikalangguth.de

*** Die Corona-Hygiene- und Abstandsregeln sind während des gesamten Coachings gewährleistet!**

Im **Atem- und Lebensweg- Coaching** lernen Sie über das Gespräch sowie Körper-, Atem- und mentale Übungen, Ihre Ressourcen noch erfolgreicher zu nutzen. Wir erarbeiten neue Techniken und Fähigkeiten zu einer bewussten Selbstfürsorge und Lebensbewältigung.

Beim ersten Gespräch ermitteln wir Umfang und Dauer des Coachings (in der Regel 4-8 Doppelstunden). Nach Auftragsklärung und Zielvereinbarung erhalten Sie einen Einstieg auf zwei sich ergänzenden Wegen:

- **eine atemtherapeutische Einzelbehandlung** nach der Methode des „Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf®“ mit dem Ziel einer gesteigerten Selbstwahrnehmung
- **eine visuelle Lebenswegaufzeichnung** zur Eruierung von Vorerfahrungen im Zusammenhang mit kommunikativen Vorgängen, speziell im emotionalen Bereich

Danach stellen wir individuelle Schwerpunkte auf, z.B.

- weitere **atemtherapeutische Einzelbehandlungen** und/oder **körper-, atembegogene und mentale Übungen**
- **Selbst- / Potentialanalyse:** Reflexion und ggf. Korrektur Ihrer Lebenspläne zur Steigerung Ihrer Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Konstruktive Auseinandersetzung mit der eigenen **Persönlichkeit** und **Umgang mit sog. Sachzwängen**
- Aktivieren von **persönlichen Stärken** und Steigerung von **Selbstwertgefühl** und **Selbstmotivation**
- **Abbau von Schwächen** sowie konstruktiver Umgang mit Fehlern, Misserfolgen und Kritik
- **Selbstmanagement** bei erhöhter Belastung, Stress- und Konfliktbewältigung
- Aufbau sinnvoller, **die Gesundheit fördernder Lebensgewohnheiten**
- **Wahrnehmungsschulung:** Ihre Wirkung auf andere besser erkennen und damit bewusster / konstruktiver umgehen