



## **Coach für Lebensfreude und innere Stärke**

Sylvia Herwig  
Klauerstraße 8d  
60433 Frankfurt am Main  
Tel. 069/516653  
eMail: [Sylvia\\_Herwig@t-online.de](mailto:Sylvia_Herwig@t-online.de)  
[www.RaumfuerLebensfreude.de](http://www.RaumfuerLebensfreude.de)

### **Vision der Freude: Meiner tiefsten Sehnsucht begegnen**

#### **Innerlich und äußerlich in Bewegung kommen**

In diesem Seminar ist ganz viel Raum und Zeit, sich, seinen Bedürfnissen und Ressourcen zu begegnen. Wir starten mit einer Standortbestimmung: Wo stehe ich? Wo komme ich her? Was darf bleiben? Was bremst mich aus und was braucht eine Veränderung? Wir nehmen uns Zeit nach innen zu lauschen, tiefer zu hören und zu sehen. Die hierfür angebotenen Übungen sind vielfältig und bunt, facettenreich. Wir klären uns und kommen in einen tiefen Kontakt zu uns. Es darf sich in uns etwas entfalten und entwickeln. Was möchte ich nach außen tragen? Was ist wirklich meins? Wo will ich hin? Aus einem ressourcenvollen Zustand möchten wir mit Freude und Lebendigkeit nach vorne schreiten: Mit dem sicheren Gefühl innen stimmig zu sein und den nächsten wichtigen Umsetzungsschritt erspürt zu haben. Das Seminar richtet sich an alle, die in Aufbruchsstimmung sind oder diese wecken wollen.

#### Aus dem Inhalt

- Selbsterfahrung
- Selbstreflexion
- Focusing
- Sanftes Yoga
- Qi Gong
- Meditation
- Mentalreisen
- Systemische und mentale Arbeit