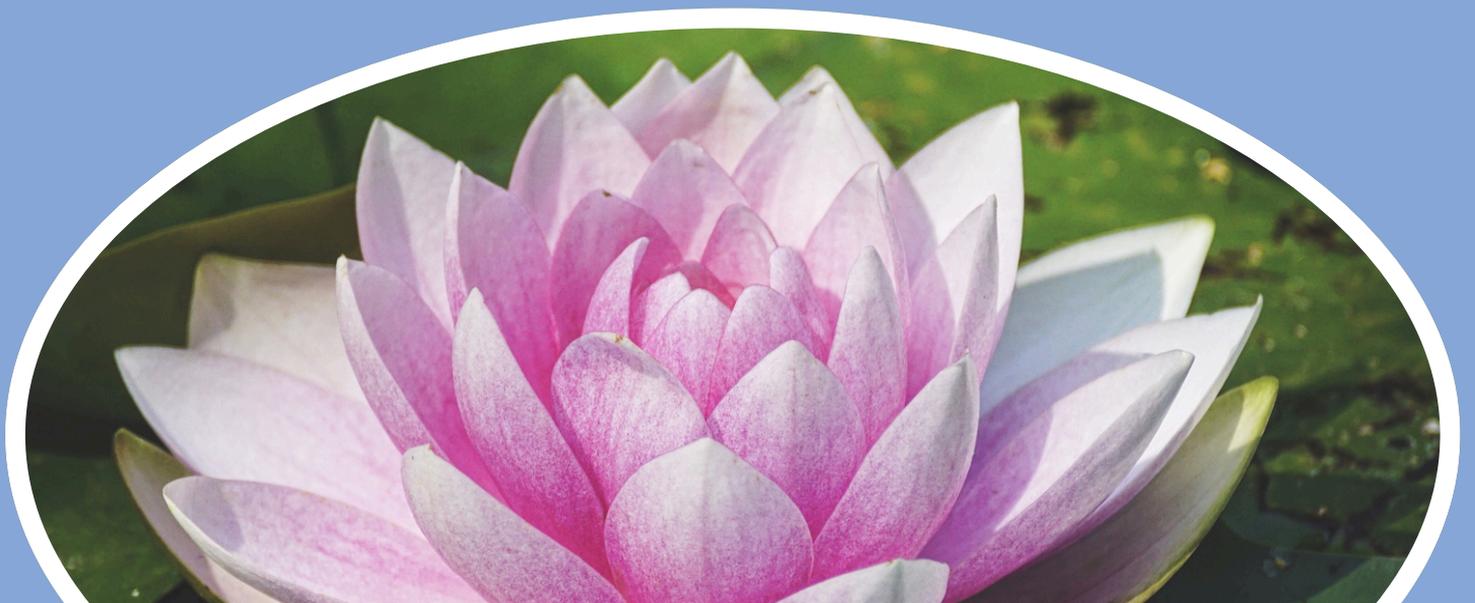


PRÄSENZ
ALS SCHLÜSSEL
ZUR INNEREN
RUHE UND STÄRKE



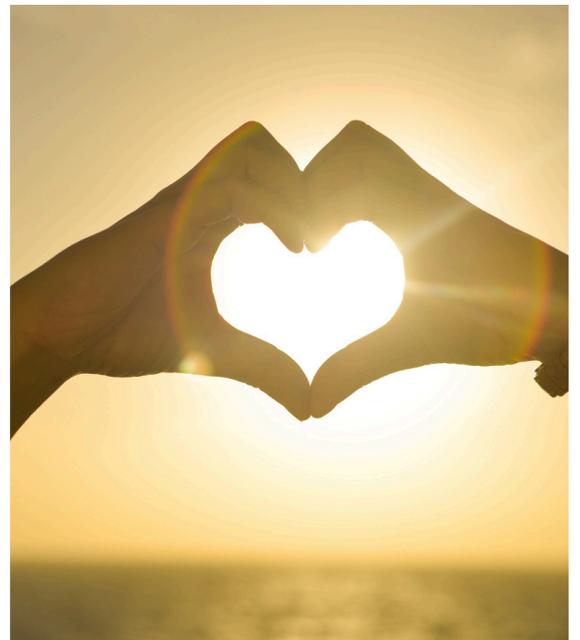
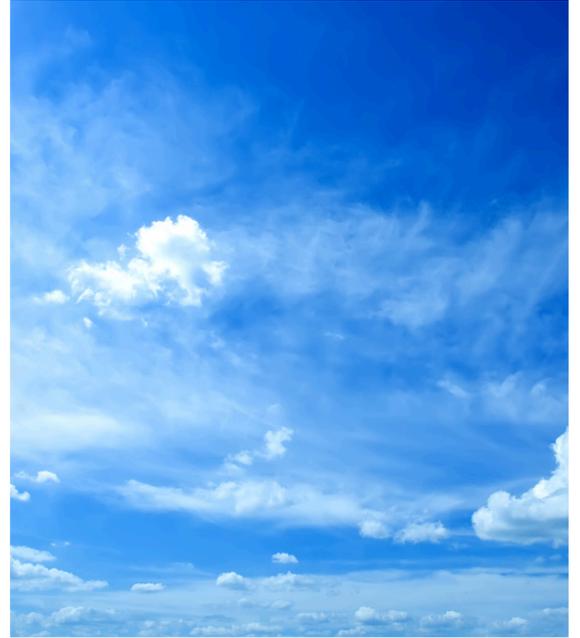
MENSCHSEIN ZWISCHEN HIMMEL & ERDE

Der Himmel über uns,
die Erde unter uns.
Wir Menschen in der Mitte.

Wir können in uns selbst
Geborgenheit finden und das
in jedem Moment.
Wir können uns mit Allen und
Allem verbunden fühlen und das
in jedem Moment.

Wenn wir uns mit unserer inneren
lichthaften Klarheit verbinden.
Wenn wir unser Herz öffnen und
die Liebe spüren.
Wenn wir dem Sein Raum geben.

Präsenz ist ein Schlüssel.
Präsenz ist eine Erfahrung,
ein Bewusstseinszustand.
Präsenz schafft
einen inneren Raum.
Präsenz ist ein Tor.



FEHLENDE PRÄSENZ

GEDANKEN

GEDANKENKARUSSELL
VERWIRRUNG, UNKLARHEIT
GLAUBENSsätze
ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT

GEFÜHLE

EMOTIONALE ACHTERBAHN
URTEILEND, BEWERTEND, KRITISCH
MANGELDE (SELBST)LIEBE

HANDELN

IMPULSIV
RUHELOS, UNGEDULDIG
BEGIERDEN, SÜCHTE
GETRIEBEN

PRÄSENZ

GEDANKEN

WACHHEIT
KLARHEIT
UNTERSCHIEDSVERMÖGEN
ORIENTIERUNG
WEITE & FOKUS

GEFÜHLE

VERBUNDENHEIT
INNERE RUHE
ANNAHME, ZUFRIEDENHEIT, FREUDE
FEINFÜHLIGKEIT, LIEBE
EMPATHIE, POSITIVITÄT

HANDELN

IMPULSE SPÜREN
BEDÜRFNISSE ERKENNEN
INTUITION
OFFENHEIT
WAHLFREIHEIT
KRAFT, LEBENDIGKEIT

PRÄSENT & GESTÄRKT

8-MONATIGES GRUPPENCOACHING

- Entdecke und kultiviere die spirituelle Dimension Deines Seins.
- Erlebe Präsenz & tiefe Verbundenheit im Alltag.
- Kultiviere tiefe Dankbarkeit.
- Meistere die Kunst der Selbstführung.
- Finde innere Ruhe inmitten des Chaos.
- Stärke Deine spirituelle Resilienz.
- Genieße das Leben in seiner Tiefe und Schönheit.



INHALTLICHE BAUSTEINE

Stille

Dankbarkeit & Herzöffnung

Austausch

sehen und gesehen werden

mit allen Sinnen verbunden mit der Welt

Körperwahrnehmung & Erdung

innerer Beobachter & inneres Team

Mindsetarbeit

Umgang mit Emotionen & Gefühlen

Verbundenheit, Offenheit & Positivität

Impulse, Intention & Umsetzung

ELEMENTE & ZEITPLAN

Buche in März oder April
ein kostenloses Erstgespräch.

Melde Dich an
für ein unverbindliches Infotreffen
am 1. April, 20:00 bis etwa 21:30

Was erwartet Dich, wenn Du Dich dafür
entscheidest, dabei zu sein?

Input & neue Aufgaben in Videoformat in der
Woche vor dem monatlichen Dienstagtreffen

monatliche Gruppentreffen via Zoom
am ersten Dienstag im Monat,
von 20:00 bis 22:00

am 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 5. August, 2. September,
7. Oktober, 4. November und 2. Dezember 2025
Austausch & Rückblick auf den vorigen Monat,
Vorblick auf die neuen Übungen

wöchentliches Follow-Up
in der Gruppe (via Signal)

3 Einzelcoachingtermine:
Onboarding (März/April/Mai)
Mindsetarbeit (August)
Abschlussgespräch (Dezember/Januar)



ÜBER MICH

Auf meinem eigenen Weg durfte ich verschiedene spirituelle Übungswege kennenlernen - manche habe ich über Jahrzehnte hinweg vertieft und gepflegt. Dabei waren es nicht nur die tiefen Erfahrungen selbst, die mich geprägt haben, sondern ebenso die Frage: Wie kann Spiritualität so in den Alltag einfließen, dass sie uns trägt, belebt und verwandelt?

Gerade in der heutigen Zeit, in der so vieles im Wandel ist und Unsicherheit oft den Alltag prägt, wird innere Stabilität zu einer essenziellen Ressource. Präsenz ist der Schlüssel. Die Welt fordert von uns, Ruhe zu bewahren, achtsam zu bleiben und zu erkennen, wo und wie wir unseren Beitrag zu mehr Verbundenheit, Liebe und Achtsamkeit in unserem Umfeld leisten können.

Genau das ist es, was mich antreibt - und was ich in "Präsent & Gestärkt" weitergeben möchte. Ich weiß, dass echte spirituelle Entwicklung keine Abkehr vom Leben bedeutet, sondern tiefer ins Leben führt. Sie zeigt sich in Präsenz, in Verbundenheit, in einer Kraft, die aus der Tiefe kommt. Und sie ist für jede:n möglich - unabhängig davon, ob du viel Zeit hast oder mitten in einem vollen Alltag stehst. Wenn du bereit bist, freue ich mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten.