



Dagmar Marianne Zeiß [www.fuer-gute-ergebnisse.de](http://www.fuer-gute-ergebnisse.de) [www.scheunenseminare.de](http://www.scheunenseminare.de)  
Veränderungstraining \* Coaching \* Teamentwicklung -\* 36355 Grebenhain-Vaitshain



Wenn die Lebenswogen dauerhaft hochschlagen und die Energie-Bilanz in eine Schiefelage gerät, kommt irgendwann eine Flaschenpost von der Seele bei uns an, mit der dringenden Bitte um Selbstfürsorge. Häufig hat der Geist aus der Flasche eine anhaltende Grunderschöpfung, Traurigkeit, Angst oder Gereiztheit mit im Gepäck. Parallel dazu gibt es vielleicht schon körperliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Migräne, Rückenproblemen oder Bauchweh. In meiner Praxis sind fast alle Coachinggäste weiblich.

Damit die Frauen sich gegenseitig stärken können und gleichzeitig finanziell von den Vorzügen eines Gruppentarifs profitieren, habe ich in einem **Kleeblatt-Format eine stärkende Coachingreihe für je 3-4 Frauen ins Leben rufen.**

**Vorgesehen ist eine Begleitung über ein halbes Jahr** mit monatlichen Onlinetreffen und einem gemeinsamen Tag im schönen Vogelsberg.



Dagmar Marianne Zeiß [www.fuer-gute-ergebnisse.de](http://www.fuer-gute-ergebnisse.de) [www.scheunenseminare.de](http://www.scheunenseminare.de)  
Veränderungstraining \* Coaching \* Teamentwicklung -\* 36355 Grebenhain-Vaitshain

Inhalte:

- x Zur Ruhe kommen, sich entlasten, Erfahrungen miteinander teilen
- x Wir "dechiffrieren" die Flaschenpost der Seele und würdigen bisherige Leistungen und Lösungsversuche
- x Wir besprechen Schlüsselerlebnisse und "Stellschrauben", für eine nachhaltige Veränderung
- x Wir identifizieren innere Antreiber ebenso wie neue Gestaltungsmöglichkeiten im Außen
- x Belastende Grundüberzeugungen überprüfen wir auf ihre Nützlichkeit. ;-)

Wissenswertes zur Burnout-Prävention gehört natürlich dazu.

Das Finale begeht die Coachinggruppe gemeinsam am Lagerfeuer im schönen Vogelsberg.

Diese Zeit nutzen wir unter anderem, - jede für sich,- für ein Antwortschreiben an die Seele.

Zeitlicher Rahmen sind 14 Zeitstunden, unterteilt in 5 x 90 Minuten (online) und 1 x 6,5

Stunden (live) Kosten pro Teilnehmerin: 2 x 250,00 Euro zzgl. MwSt.. (in zwei Raten)

**Die Termine liegen abends und wir sprechen sie gemeinsam ab mit den Teilnehmerinnen, die sich angemeldet haben.**

**Auch als Inhouseformat und Weiterbildung zur Gesundheitsprävention buchbar.**

Anmeldungen bitte formlos und verbindlich an [zeiss@fuer-gute-ergebnisse.de](mailto:zeiss@fuer-gute-ergebnisse.de)

Anmeldeschluss ist der 31.12.2023. Es gibt unter vier Augen ein kostenloses

Aufnahmegespräch.

Sie können sich einzeln oder zusammen mit Kolleginnen oder anderen Frauen anmelden, die sich ein gemeinsames Coaching gut vorstellen können.