



Entspannung und Achtsamkeit

Dein Paket für inneren Frieden!

inkl. Meditation für zu Hause

Schritt 1 | 60 min.:

Stand der Dinge aktuell | Einführung ins Thema | *Erdungs-Übung*

Schritt 2 | 60 min.:

Selbstwahrnehmung | Selbstbeobachtung | Präsenz

Schritt 3 | 60 min.:

Entspannungstechniken | Innerer Frieden

Schritt 4 | 60 min.:

Achtsamkeitstraining | Intuition

Schritt 5 | 60 min.:

Verschieden Arten von Meditation inkl. Übungen | Abschlussgespräch

250 €
statt 300 €*



Du bist immer gestresst und angespannt? Doch du sehnst dich stattdessen endlich nach etwas innerem Frieden?

Du hast dir sogar schon öfters Zeit nur für dich freigeschaufelt, doch auch dann kannst du keine Ruhe finden?

Du möchtest das gern ändern und lernen, wie du aus dem Stress-Modus heraus kommst? Bei mir kannst du viele Methoden und Techniken erlernen, die dir immer im Leben helfen werden.

Durch das Achtsamkeitstraining wirst du viel mehr wahrnehmen als bisher. Deine Intuition wird gestärkt oder zeigt sich dir vielleicht zum ersten Mal. Du übst, in deine wahre Präsenz zu kommen und so inneren Frieden zu finden. Immer mehr verbindest du dich dann mit dir selbst und wirst immer ruhiger und ausglichener. Du kannst dann auch freie Zeit richtig gut genießen!

Wir schauen uns zusammen das Muster hinter deiner Angespanntheit an und werden es auflösen.

Bei der Buchung dieses Paketes erhältst du einen Rabatt gegenüber den Einzelstunden.

In einer einzelnen Sitzung kannst du schon entspannen, doch das ist nicht nachhaltig, um wirklich aus dem Stress-Modus zu kommen. Eine Begleitung in diesem Prozess ist daher sehr sinnvoll.

Die Inhalte der Sitzungen sind Vorschläge, die sich für dieses Thema in der Praxis bewährt haben.

*Natürlich passen wir das zusammen alles individuell auf dich persönlich an. **Es ist alles freiwillig!***

Wenn du noch Fragen hast, melde Dich bitte bei mir. Ich biete dir ein unverbindliches, kostenfreies Erstgespräch von 15 min an. Bitte per Mail anfragen: info@kathleenrother.de

* gegenüber Einzelstunden