



## WORKSHOPS 2021

\*\*\*\*Sollten aufgrund der weiteren Entwicklung der COVID 19 Pandemie Termine nicht stattfinden, könnt ihr von der Anmeldung zurücktreten oder auf einen Ersatztermin ausweichen! ALLES WIRD GUT!!\*\*\*\*

Alle Workshops finden im **exklusiven Rahmen von max. 6 Teilnehmerinnen** statt. So kann ich mich ganz auf dich und deine Bedürfnisse konzentrieren. Dafür ist es jedoch wichtig, dass du dich verbindlich anmeldest, wenn du teilnehmen willst. Anmelden kannst du dich ganz einfach, indem du auf den unteren Button klickst. Bitte teile mir auch mit, ob du irgendwelche Beschwerden oder Bewegungseinschränkungen hast.

### KRAFTWEG 1.0- Wanderwoman de luxe

20.03.2021

Samstag 10.00 - 15.00 h

Lass mal an uns selber glauben! Adieu Selbstzweifel ... hallo Selbstliebe! Du weißt endlich, wer du bist und was dich ausmacht. Du nimmst dich so an, wie du bist. Du spürst wieder dein Vertrauen in dich selbst und die innere Zufriedenheit dadurch.

Ein Tag, der dir zeigt, was dich einzigartig macht. Ein Tag, der deine liebevolle Beziehung zu dir selbst stärkt und dich zur Wanderwoman macht!

Deine Investition in dich: 69 EUR inkl. Handout

Ort: Teutoburger Wald/Eggegebirge in der Umgebung von Paderborn, eigene Anreise

### WANDERHELDEN - Besser glücklich als perfekt!

24.04.2021

Samstag 10.00 - 12.00 h



Wir erwarten oft zu viel vom Leben und zu viel von uns und von anderen. Wollen perfekt sein und funktionieren. Alles planen, erreichen, abhaken. Erfolge feiern und selbst gefeiert werden. Manchmal übersehen wir dabei etwas: uns selbst.

Wir lernen in dieser Zeit uns Fehler zu erlauben, den inneren, lästigen Kritiker mal abzuschalten und einfach mal zufrieden mit uns zu sein.

Deine Investition in dich: 29 EUR

Ort: Teutoburger Wald/Eggegebirge in der Umgebung von Paderborn, eigene Anreise

### SPECIAL - Tu dir Ruhe an! Yoga, Wandern und Coaching

29.05.2021

gemeinsam mit Santosha Yoga Claudia Ronge  
...weitere Infos bald!

26.06.2021  
Samstag 10.00 - 12.00 h



## WANDERHELDEN - Gelassenheit

'Man muß erst lassen können, um gelassen zu sein.' (Eckhardt).

Gelassenheit schützt uns und macht uns stark! In diesem Workshop liegt der Focus auf innere Ruhe und Gelassenheit. Was können wir loslassen, was können wir zulassen um dem Leben ruhig und gelassen in die Augen zu schauen? Gelassenheit bedeutet Vertrauen in das Leben... in dich...

Du bekommst auf dieser Wanderung wertvolle Impulse mit auf den Weg, die dir in stressigen Zeiten helfen, gelassen zu bleiben.

Deine Investition in dich: 29 EUR

Ort: Teutoburger Wald/Eggegebirge in der Umgebung von Paderborn, eigene Anreise

27.08. bis  
29.08.2021  
Freitag - 16.00 h  
bis Sonntag - 15.00 h

## KRAFTWEG 2.0- Finde deine Superkraft!

Alles ist in dir, was du brauchst! Wir machen uns auf den Weg zu unserer inneren Stärke, unserer Kraft und unseren inneren Antreibern. Machen uns gemeinsam stark für das Leben und alles was wir uns von diesem einen Leben wünschen und erträumen.

Du wirst sehr viel für dich mitnehmen aus diesen drei Tagen. Vorhandene Blockaden lösen und deine eigenen Ressourcen wieder bewußt wahrnehmen und nutzen können. Dich einfach ein Stück weit besser verstehen

Denn du bist mutiger, als du glaubst, stärker, als du scheinst und klüger als du denkst!

Deine Investition in dich: 460 EUR inkl. Handout, inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung  
Unterkünfte Ferienhaus Waldliebe, Ferienhaus Villa Milan, Feriendorf Unter den Betten, Bromskirchen  
Ort: Sauerland, Bromskirchen (Hessen), eigene Anreise

24.09. bis  
26.09.2021  
Freitag - 16.00 h  
bis Sonntag - 15.00 h

## KRAFTWEG 2.0 - Liebe dein Leben!

Du willst mehr vom Leben, weißt aber gar nicht so richtig was? Du suchst nach einer Neuorientierung? Eine starke Vision ist wie ein Anker, den wir in die Zukunft setzen und der uns auf Kurs zu unserem Lieblingsleben hält. Unsere Vision ist das große Ganze, das uns Klarheit, Kraft und Mut gibt, um sichere Entscheidungen zu treffen. Sie hilft uns mit Freude und Begeisterung unseren ganz eigenen Weg zu gehen. Ein Weg zu einem glücklichen und leichten Leben, wie wir es uns vom Herzen wünschen.

Am Ende unserer Reise weißt du, was dich wirklich glücklich macht. Du weißt, was du erreichen willst. Welcher Weg für dich jetzt der Richtige ist. Was heute noch unmöglich scheint – wird möglich! Mit einigen konkreten Ideen für die Umsetzung bringst du dich auf klaren Kurs zu deinem Lieblingsleben.

Ein Workshop, der den Blick auf dich und deine Möglichkeiten ändert und der dich anders nach Hause kommen lässt.

Deine Investition in dich: 460 EUR inkl. Handout, inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung  
Unterkünfte Ferienhaus Waldliebe, Ferienhaus Villa Milan, Feriendorf Unter den Betten, Bromskirchen  
Ort: Sauerland, Bromskirchen (Hessen), eigene Anreise

16.10.2021

Samstag 10.00 - 12.00 h



## WANDERHELDEN - Deine Löffelliste

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Dinge, die du dir wirklich wirklich wünschst in deinem Leben. Deine Löffelliste ist die Lebenswunschliste. Dinge, die wir in unserem Leben erreicht oder erlebt haben wollen, bevor wir am letzten Tag den Löffel abgeben.

Eine emotionale, spannende Reise zu unseren tiefsten und verrücktesten Träumen. Finde heraus, was dir wichtig ist in deinem Leben, dann kannst du dich Tag für Tag darauf konzentrieren.

Deine Investition in dich: 29 EUR

Ort: Teutoburger Wald/Eggegebirge in der Umgebung von Paderborn, eigene Anreise

27.11.2021

Samstag 10.00 - 12.00 h



## WANDERHELDEN - Befrei deinen Kopf!

Du musst nicht alles glauben, was du denkst! Unsere Gedanken sind immer an Gefühle gekoppelt. Nutze deine innere Stimme positiv. Das heißt, du kannst dir aussuchen, was du denkst. Und nicht nur was, sondern auch wie lange.

Wenn wir das verinnerlicht haben, können wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurückfinden. Die Impulse von dieser Wanderung helfen dir dabei, dich in Zukunft ganz bewusst zu entscheiden, ob du dich gut oder schlecht fühlen willst.

Deine Investition in dich: 29 EUR

Ort: Teutoburger Wald/Eggegebirge in der Umgebung von Paderborn, eigene Anreise

31.12.2021

Freitag 10.00 - 15.00 h

## KRAFTWEG 1.0 - FEEL THE MAGIC IN THE AIR

Das Jahr geht zu Ende... etwas Neues beginnt. Dieser Tag gehört dem Loslassen von Ballast, der uns das Leben schwer gemacht hat und dem Fokussieren auf die Dinge, die im neuen Jahr kommen dürfen.

Wenn wir emotionalem Ballast loslassen, reinigt das unsere Seele. Wir schaffen Platz für Neues. Wir akzeptieren, dass das Leben im Fluss ist und wir uns hin und wieder Veränderungen hingeben müssen, um im Flow zu bleiben.

An diesem magischen Tag lassen wir Vieles los und laden Neues vom Herzen für das nächste Jahr in unser Leben ein.

Wir verabschieden das vergangene Jahr mit schönen Naturritualen und feiern gemeinsam uns und das Leben! Ein Jahresabschluss der besonderen Art!

Deine Investition in dich: 69 EUR inkl. Handout

Ort: Teutoburger Wald/Eggegebirge in der Umgebung von Paderborn, eigene Anreise

Anmeldung unter [www.wertvollcoaching.de](http://www.wertvollcoaching.de)

oder... direkt unter 0179 9197599

Bleib fröhlich und verrückt! Sabine