

Dieses Programm ist das Richtige für dich,
wenn du...

...dich müde und ausgelaugt fühlst

...du dir **Begleitung bei deinen täglichen**

Herausforderungen wünschst

...du **an dir arbeiten** willst

...du wieder einen **liebvollen Blick auf dich und dein Kind** haben möchtest



MEIN ANGEBOT FÜR DICH:

- Individuelle Begleitung über 6 Monate
- 6 Themen-Module in denen wir auf deine Herausforderungen eingehen, um zu deinem gewünschten Erfolg zu kommen
- Monatliche Gespräche online mit mir um auf deine Bedürfnisse und Themen individuell einzugehen
- Workbooks um zwischen den Coachings selbstständig weiter an dir zu arbeiten
- Exklusive Audiodateien
- Beantwortung von persönlichen Fragen auch zwischen den Coachingsitzungen per Whatsapp

INHALTE:

Finde den Schatz in dir

Finde deine Werte und was sie dir bringen

Spieglein, Spieglein an der Wand...

Lerne dich selbst zu lieben

Nicht Hans, sondern Mama im Glück

Mit Blockaden und Stressauslösern umgehen

Prinz(essin) auf der Erbse

Beziehung zu deinen Kindern intensivieren

Spiel des Lebens

Ziele setzen und erreichen

Der fliegende Teppich

Alltag mit Leichtigkeit gestalten

Zusatzmodul "Der Froschkönig"

Paarbeziehung stärken



Das Coachingprogramm für Mütter

*Bringe mehr Leichtigkeit in deinen
Familienalltag*



Mein Herzens- Programm speziell für Mütter

Du möchtest einen liebevollen,
leichten Alltag mit deinen Kindern?
Du möchtest nicht mehr mit allem alleine
zurecht kommen müssen?
Du möchtest dich akzeptiert und
respektiert fühlen?

Dann melde dich für mein Programm
"Herzensleicht" an.
Ich begleite dich exklusiv 6 Monate auf
deinem Weg der Veränderung.

In diesem Programm geht es darum einen
Weg für dich zu finden, wie du dein Leben
mit Leichtigkeit gestalten kannst, Zeit für
dich selbst findest, deine Seele heilst und
dabei ein glückliches Familienleben
aufbaust. Wir Mütter halten die Familie
zusammen und vergessen dabei oft uns
selbst, dabei sind wir der Motor und wenn
der stottert, dann "stottert" auch das
Familienleben. Tu also nicht nur etwas für
dich mit diesem Programm, sondern für die
ganze Familie.

Dein Mehrwert

- Lerne den Alltag leicht zu gestalten
- Genieße das Leben wieder und hab Spaß
- Nimm dir Zeit für Dich und tu dabei noch etwas für dein Familienglück
- Gewinne mehr Lebensqualität
- Spüre, dass eine glückliche Mama glückliche Kinder bedeutet
- Verabschiede dich von ständigem Stress und Zeitdruck

Für wen ist das Programm geeignet?

Du willst mehr vom Leben als den
alltäglichen Familienstress?

Zeitdruck, Stress, Überforderung und
Streit sind für dich keine Fremdwörter.
Du würdest sie aber gerne hinter dir
lassen?

Dann passt das Herzensleicht-
Programm zu dir.

Die
Antwort
auf alles
ist
Liebe



Anmeldung und Informationen

LebensTraumRaum
Stephanie Knittel

hello@lebenstraumraum.de
www.lebenstraumraum.de