

Balance und Coach



Das Angebot “**Balance und Coach**“ ist eine Einladung, an Dich in Zeiten der Pandemie eine Unterstützung zu erhalten.

Das Angebot ist für alle, unabhängig von Geschlecht, Alter, sexueller Orientierung oder Religion und Nationalität.

Die Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Die immer mehr werdenden Herausforderungen in unserem Alltag lassen uns in ein scheinbares Chaos, Unruhe und Angst versetzen. Auf der ganzen Welt erleben Menschen die Pandemie unterschiedlich und jeder sucht seinen Weg, damit umzugehen.

Verunsichert dich die Situation, wirkt sie auf dich chaotisch und unstabil?

Die Begegnungen mit Menschen werden seltener und die Einsamkeit schleicht sich langsam in Dein Alltag hinein?

Du kannst die Zeit auch positiv nutzen und dich selbst weiterentwickeln.

Wir sind gerade an einem sehr spannenden Punkt unserer Weltgeschichte angelangt. Du bist nicht alleine, immer mehr Menschen spüren jetzt das tiefe Bedürfnis unsere Werte, unsere Zukunft und die Welt zu verändern.

- Möchtest du Dich weiterentwickeln und suchst nach möglichen Themen?
- Möchtest Du an deinem Bewusst-Sein üben
- Möchtest Deinen Gedanken eine positive Kraft schenken?
- Spürst Du die Einsamkeit und brauchst eine Gesprächspartnerin
- Hast Du jemanden verloren und möchtest über den Tod sprechen?
- Bist Du in einer Umbruchphase?

- Passt Du dich zu sehr an und sagst nicht was Du wirklich denkst?
- Machst Du wirklich das, was Du gerne tust oder möchtest Du etwas anderes ausprobieren?
- Hast du Schlafprobleme?
- Hast Du Mühe dich verbal auszudrücken, um mit deiner Partner/In zu reden und deine Bedürfnisse zu äussern?
- Möchtest Du die Rolle als Mutter / Vater in der heutigen Zeit besser verstehen und deine Aufgaben in deiner Familien bewusster wahrnehmen lernen?
- Möchtest Du Unterstützung und einen Austausch in Erziehungsfragen damit dein/deine Kind/er besser verstehen lernst?

Spezielles Angebot für Menschen über 65+

Menschen die in der Pensionierung sind, trifft die Pandemie emotional stark, die Isolierung führt zu Einsamkeit. Damit umzugehen ist nicht einfach, deshalb biete ich auch ein Angebot, wo ich dabei ein spezifisch angepasstes Schutzkonzept entwickeln werde, das ich per Telefon mitteile.

Spezielles Angebot für Frauen:

- Möchtest Du mehr über deine Kraft als Frau erfahren? Deine Stärken und Lebensquelle besser kennenlernen?
- Befindest Du dich seit mehrere Wochen oder Monate in einer dauerhaften Müdigkeit und Lustlosigkeit?
- Bist du Alleinerziehend und hast Mühe diese Rolle zu akzeptieren?
- Hast du zu wenig Austausch von Frau zu Frau?
- Bist Du einfach Neugierig und möchtest mehr über dein Frau-sein erfahren?

Spezielles Angebot für Künstler-Innen:

- Dir fehlt die Bühne?
- Dein Kulturelles Umfeld zieht sich zurück?
- Du hast zu wenig künstlerischen Austausch?
- Du hast finanzielle Sorgen?

Ich biete Lebensberatung Coaching für Kulturschaffende in der Krise
Wir finden gemeinsam kreative Lösungsansätze.

Spezielles Angebot für Menschen mit Beeinträchtigungen

Das Thema der Inklusion liegt mir am Herzen. Deshalb möchte ich das Angebot auch für Menschen mit einer geistigen und kognitiven Beeinträchtigungen anbieten.
Lebst du in einer Institution, in einer WG oder bei deinen Eltern und möchtest dich in einer anderen Form (auch Non-verbal) mit jemanden, Ausserhalb dieses Kreises, reden?

Was biete ich an

- Gespräche Mensch zu Mensch
- Individuelle Lebensberatung für Einzelperson
- Supervision für Gruppen
- Spirituelle Beratung und Begleitung
- Persönlichkeitstraining

Ziel:

Stärke dein Bewusstsein und deine Intuition.

Suche nach deinem individuellen Lebensweg.

Deine Ressourcen und Lebenserfahrungen werden Dir auf kreativen Art und Weise bewusster gemacht. Durch Achtsamkeit und respektvollen Umgang mit Dir Selber, lernst Du deine eigenen Grenzen besser kennen.

Gemeinsam werden wir nach individuellen konstruktiven Lösungen suchen. Stets mit dem Ziel, dass Du deine passenden Antworten zur deiner Entwicklung findest.

Ablauf

Erstgespräch:

Am Anfang treffen wir uns zu einem unverbindlichen Erstgespräch. In diesem Gespräch geht es darum, die Situation zu verstehen und gemeinsam die Probleme und Konflikte die dich belasten zu skizzieren und auf Papier zu bringen. Wir lernen uns kennen und spüren, ob ich die passende Person bin für dein Anliegen. Die möglichen Wege, der gemeinsame Arbeit, werden besprochen. Jede Sitzung ist für jeden Menschen individuell gestaltet.

Mein Angebot:

- Gespräche
- konstruktive Lösungsansätze
- Ressourcenorientierte Lösungsansätze
- Achtsamkeits-Übungen
- positive Gedanken entwickeln
- Atem und Bewegung, Verspannungen lösen durch Atem und Bewegungssequenzen
- Atem und Stimme, Verspannungen lösen durch Atem und Stimmübungen.
- Theater und Improvisation, Szenen aus dem Leben spielen und kreative Lösungsansätze suchen.
- Malen , gestalten und kreatives Arbeiten in Bezug auf deine Thematik
- .Meditationen in der Natur mit einem gemeinsamen Spaziergang.
- Meditation im Raum in der Stille
- Tarotkarten legen

Wer bin ich

Ich bin Sozialpädagogin und habe an der Höhere Fachschule für Heilpädagogik und Sozialtherapie in Dornach studiert. Ich arbeitete mehrere Jahren in verschiedensten Institutionen mit erwachsenen Menschen mit einer geistigen und kognitiven Beeinträchtigungen und mit Menschen mit Suchtproblemen und psychischen Beeinträchtigung und an Heilpädagogischen Schulen mit Jugendlichen mit einer sozialen und kognitiven Beeinträchtigung. Mein Erstberuf ist Schauspielerin, Bewegungspädagogin und Regisseurin und ich bin seit zwei Jahrzehnten in der

freien Szenen tätig. Ich bin in meinem Leben viel gereist und habe in Mexiko, Peru, Brasilien, New York und San Francisco gelebt. Mit den jeweiligen Künstlern der Gegend stand ich im Austausch und war an Projekten beteiligt. Inspirierende Reisen waren für mich Indien, Ägypten, Marokko, Osteuropa und der Balkan. All diese Erlebnisse führten dazu, dass mein Wissen und meine Erfahrungswerte sich erweitert haben. Mein Horizont für verschiedenste Kulturen, Mentalitäten, Geschichten und Lebensformen offen blieb und mich bis heute inspirieren und nachhaltig positiv prägen.

Meine Motivation

In meinem Leben habe ich durch meine Erfahrungen viel gelernt. Das war meine größte Schule. Die Idee als Lebensberatung den Menschen zu helfen die „Balance“ zu finden und halten zu lernen und diese in ihrem Prozess zu begleiten, bereitet mir Freude. Diese Aufgabe bedeutet für mich mit dem Menschen der mir Gegenüber steht, in einen kreativen Prozess einzutauchen.

Wie kam ich darauf dieses Angebot anzubieten?

In den letzten Jahrzehnten habe ich in meinem Umfeld Freunde, Bekannte und Menschen verschiedensten Kulturen und Generationen getroffen und kennengelernt. Sie waren auf der Suche nach Antworten und erzählten mir über ihre Unzufriedenheiten. Sie wählten mich als ZuhörerIn und GesprächspartnerIn. Das Zuhören wirkte auf sie positiv und es entstand eine konstruktive kreative Atmosphäre. Aus dem Gespräch und Austausch heraus entstand auf natürliche Art und Weise eine neue Klarheit und Orientierung. Diese Bewusstseinsveränderung verhalf ihnen dazu mit einer zurück gefundener Lebens-Kraft mutig ihren Lebensweg zu beschreiten.

Somit möchte ich mich dieser Aufgabe widmen und diesen Begegnungen mehr Raum schenken. Ich begleite Dich bei deiner Suche nach deinem individuellen Lebensweg, stärke Deine Bewusstseins und Deine Intuition. Du findest Deine innere authentische Ruhe und bewegst Dich in Deiner persönlichen spirituellen Zufriedenheit.

Habe ich dein Interesse geweckt so kontaktiere mich unverbindlich

Frau Sommer

Tel: 078 790 00 12 (Mo bis Fr von 9.00 bis 11.00 Uhr)

Email: balance-coach@protonmail.com

Sprachen

Das Angebot kann auf Deutsch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch und Englisch gehalten werden.

Finanzen

Beim Erstgespräch besprechen wir die Anzahl Sequenzen, die du für dich investieren möchtest. Der Preis gestaltet sich gemäss deinen finanziellen Möglichkeiten heraus.