



## Druck rausnehmen - mehr innere Leichtigkeit leben!

„Ich bin froh, dass ich rechtzeitig STOP gesagt habe und mir nun bewusst ist, was mich so angetrieben hat. Ich habe Techniken erlernt, die genau auf mich zugeschnitten und vor allem Alltagstauglich sind.“ [Aussage einer Klientin]

### **Druck rausnehmen und mehr innere Leichtigkeit leben!**

Du bist oft angespannt?

Kannst vielleicht schon gar nicht mehr gut schlafen?

Ein Termin jagt den Nächsten?

Konflikte oder der normale Alltagsstress lassen Deine Gedanken immerfort kreisen?

...In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist es üblich geworden, sofort auf alle möglichen Nachrichten zu antworten. D.h. jedoch für unser Gehirn und unseren Körper, dass wir permanent auf alle Anforderungen von außen reagieren und immer abrufbereit sind. Das tut uns über einen längeren Zeitraum gesehen nicht gut. Denn, der Körper und Geist braucht auch wieder Aus-Zeiten, in dem er sich regenerieren kann.

Du willst die längste Zeit schon aus diesem Hamsterrad aussteigen? Schaffst es jedoch nicht alleine?

Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt um STOP zu sagen und Dir Unterstützung von einer Expertin zu holen.

Als jahrelanger erfahrener Coach ist mir bewusst, dass so ein Umdenken nicht von heute auf morgen geht. Zuerst muss erkannt werden, was Dich so antreibt. Oftmals sind es noch aktive Glaubenssätze, die unbewusst vorhanden sind, nach denen wir uns immer noch richten.

Durch gezielte Techniken lassen sich diese Stolpersteine erkennen und lösen. Blockaden können abgebaut werden und die frei gewordene Energie kann wieder mit Tätigkeiten gefüllt werden, die Dir mehr Leichtigkeit verschafft.

---

## Was bringt Dir das?

- ✓ Druck wird abgebaut
- ✓ Antreiber werden bewusst gemacht
- ✓ Eine neue Sichtweise stellt sich ein
- ✓ Der Körper freut sich über Regenerationszeiten
- ✓ Handlungsstrategien für den Alltag

Ich stehe für Klarheit, Motivation und TUN! Mein Antrieb ist es, Dich ein Stück weit bei den für Dich wichtigen Themen zu begleiten, die Du alleine nicht lösen kannst oder möchtest. Ich erarbeite mit Dir gemeinsam die beste Lösung. "Sei es Dir wert!"

## Ablauf

Wir arbeiten **60 Minuten** gemeinsam an Deinem Thema.

Du brauchst Dich nicht vorzubereiten, ich stelle die richtigen Fragen! Du schilderst mir was Dich bewegt, Dein Anliegen. Als professioneller Coach und mit meiner jahrelangen Erfahrung komme ich rasch zum Punkt und kann Dich zielgerichtet unterstützen.

**Kosten** € 120,00 / 60 Min. (inkl. 20% MWSt.)

*„Ich berühre Menschen im Inneren, damit sie im Außen in Bewegung kommen können!“*

Bereit für Deinen nächsten Schritt?

Bei einem persönlichen Termin in meiner Praxis oder ONLINE!

Ich freue mich auf Dich!

**Claudia KRACKER, MTD**

Persönlichkeits-Entwicklerin:)



## Anmeldung

🌐 [www.ck-training.at](http://www.ck-training.at)

📞 Mo-Fr 8-18 Uhr +43 664 30 47 074

@ [c.kracker@ck-training.at](mailto:c.kracker@ck-training.at)

Coachen der persönlichen **ENT**-wicklung