



Mara-Abt-Coaching
Leben aus voller Kraft



Begeistert leben

– offene Coaching-Gruppe für Frauen,
die mehr vom Leben wollen...

In einer Gruppe von max. 10 Frauen „arbeiten“ wir an einem gelungenen, erfüllten Leben mit mehr Lebensfreude im Alltag, großen und kleinen Träumen und Visionen, der Entfaltung unserer Kreativität, mehr Wertschätzung und Liebe für uns selbst und unser Leben.

Jeden Monat widmen wir uns einem bestimmten Thema (insg. 12 Themenkreise):

1. **Lebe die Kraft, die Du bist** • ein neues, erweitertes Selbstverständnis erlangen
2. **Der innere Zensor** • Blockierungen erkennen & lösen lernen
3. **Mut zum Erfolg** • Voraussetzungen für erfolgreiche Veränderungen schaffen
4. **Das innere Genie** • das eigene Potenzial erkennen
5. **Leben als Kunst** • Leben bewusst gestalten und kreativ Probleme lösen
6. **Die Vision** • einen maßgeschneiderten Lebensentwurf entwickeln
7. **Machtvoll leben** • die individuelle Kraft ins Leben bringen
8. **Gesunde Entwicklung** • den eigenen Lebensrhythmus erkennen und annehmen
9. **Ziele erreichen** • Schritte von der Vision zum konkreten Ziel
10. **Innere Führung** • Vertrauen in sich selbst, den eigenen Weg und das Leben erlangen
11. **Selbstsabotage überwinden** • dem inneren Schweinehund trotzen
12. **Innerer & äußerer Reichtum** • Erfüllung finden und Fülle leben

Ab Juni 2014 in den Lilla Loungen in Iserbrook
Jeden Montag von 19:30 – 21:30



Mara-Abt-Coaching
Leben aus voller Kraft



Die Daten im Überblick:

Zeit: **montags, 19:30 – 21:30** (außer an Feiertagen)

Ort: **Lilla Loungen**
Schenefelder Landstr. 185
22589 Hamburg-Iserbrook

Kosten Einzelstunde: 35,- €
10-Karte: 250,- €
Probestunde: 15,- €

Der **Einstieg** ist jederzeit möglich.

Damit ich die Abende besser planen kann, bitte ich neue Teilnehmerinnen um eine **Anmeldung**.

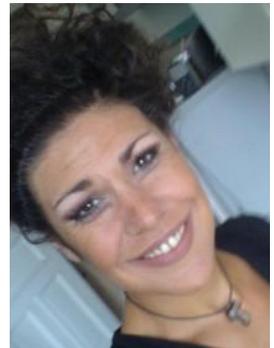
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Klemmbrett, Bunt- oder Filzstifte

Mara Abt, Jahrgang 1970
Persönlichkeitstrainerin und Coach
zert. Change Managerin und Management Trainerin
zert. Nia Teacherin

Kontakt: **kontakt@mara-abt-coaching.de**
040/49 29 23 55

Für weitere Informationen:

www.mara-abt-coaching.de



HERZLICH WILLKOMMEN!