

Lebensberatung-Coaching

Sie suchen nach Lösungen, nach neuen Wegen und/oder Begleitung weil:

- Sie in einer Lebenssituation feststecken, sei es in der Familie, in der Partnerschaft oder im Beruf.
- Sie merken, dass hinsichtlich Ihrer Beziehung etwas nicht stimmt oder Sie nicht mehr allein sein wollen.
- sich Ihr Leben durch glückliche oder traurige Ereignisse verändert hat und Sie Ihre Richtung und Halt im Leben wiederfinden wollen.
- Sie Ihr berufliches oder persönliches Ziel aus den Augen verloren haben.
- Sie die Balance zwischen Arbeit und Freizeit verloren haben.
- Sie merken, dass Ihre Denk- und Verhaltensweisen immer wieder an Grenzen stoßen, die Sie allein nicht überschreiten können.
- Sie sich zunehmend eingespannt fühlen in Familie, Schule, Beruf.



Nichts ist so erfrischend wie ein beherzter Schritt über den eigenen Horizont (Keith Haring)

Entdecken Sie Ihren persönlichen Weg und Ihre Freiräume

Sylvia Malinka



Dipl. Sozialpädagogin
Systemische Familientherapeutin IFW
MEA/EFT Coach
Hypnose Coach
Entspannungspädagogin
Burnout-Lotsin®
Seminarleiterin für Stressbewältigung
Lachyoga Leiterin
Meditationsleiterin i.A.

Beate Schulze Bremer



Dipl. Biologin
MEA/EFT Coach
beratende Tätigkeit im sozialen Bereich
Seminarleiterin für Stressbewältigung
Qualifikation in Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung
Burnout-Lotsin®
Lachyoga und Laughter-Wellness Lehrerin



Praxis Freiraum Hofmiel

Voßhaarweg 11
49536 Lienen

Tel.: 05483 - 72 14 76
Fax: 05483 - 72 14 75

info@hofmiel.de
www.hofmiel.de

Praxis Freiraum Hofmiel

lebe und wachse



Individuelle Lösungen
für individuelle Menschen

Raus aus der Krise - Lebe Deinen Traum

Coaching und Lebensberatung

Telefon: 05483 - 72 14 76



Willkommen an einem Ort, wo Sie Ihren individuellen Freiraum finden können.

Werden Sie jetzt aktiv - gehen Sie neue Wege.

Wir unterstützen Sie in der Entwicklung eigener Lösungen, helfen Ihnen aus verzwickten Situationen heraus, geben Impulse und helfen Ihnen Blockaden abzubauen.

Coaching ist keine Therapie; es ist geeignet für Menschen, die professionelle Hilfe oder Begleitung in einer Problemlage suchen.

Wir beraten Sie gerne. Termine nur nach Absprache, auch ambulant bei Ihnen zuhause.

Rufen Sie uns an: Tel.: **05483 72 14 76**

Nähere Informationen unter: www.hofmiel.de

Hypnose

Mit der Hypnose entscheiden Sie sich für ein gleichermassen sehr altes und sehr modernes Verfahren. Durch dieses Verfahren von besonderer Entspannung und Suggestion können Sie unbewussten Blockaden lösen oder neutralisieren, welche ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

- Prüfungs- Leistungsstress
- Schlafstörungen
- Selbstwertstörungen
- Partnerschaft / Liebe
- Gedankenkreisel - Entstressung
- Rauchentwöhnung
- Ressourcen stärken und vieles mehr



MEA / EFT Emotional-Freedom-Techniques

in Verbindung mit systemischer Beratung.

MEA/EFT hat seine Wurzeln in der Chinesischen Medizin und bezieht neben der sprachlich-kognitiven Ebene auch die körperlich - intuitive Ebene in die Behandlung von Blockaden ein.

MEA/EFT ("Klopfbehandlung" als verkürzte Bezeichnung) nutzt während der Beratung, zur Stimulation der körperlichen Ebene, eigenständig durchgeführte Klopfakupressur.

MEA/EFT ist geeignet für Menschen, welche Blockaden oder Gedankenmuster bearbeiten wollen, die sie beeinträchtigen oder in ihrem Leben einschränken z.B. ich traue mich nicht, öffentlich zu reden, ich habe Hemmungen Nein zu sagen, ich kann mich nicht durchsetzen, ich kann mich nicht entscheiden.....

MEA/EFT lässt sich als Selbsthilfemethode erlernen.

Stressmanagement

Unser Leben pendelt zwischen Anspannung und Entspannung. Ist dieses Verhältnis einseitig in Richtung Anspannung verschoben, schadet es auf Dauer unserer Gesundheit.

Wir bieten Ihnen:

Coaching für Einzelpersonen.

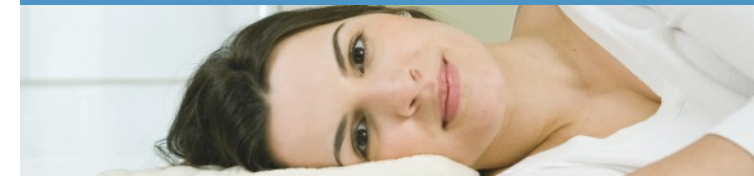
Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes **individuelles** Entspannungstraining.

Gruppentraining

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Lachyoga

Trainingsgruppen / Seminare zu speziellen Themen

- Blizentstressung
- Stressmanagement für soziale Berufe
- Coaching für Teams
- Selbsthilfetechniken
- und Vieles mehr



Gelassenheit - Zufriedenheit - Wohlbefinden

Burnout - Special "*Wieder Kapitän seines Lebensschiffes werden*".

Sie haben die Balance zwischen Arbeit und Freizeit verloren und befürchten auf einen Burnout zuzusteuern? Als Burnout-Lotsen® sind wir darauf spezialisiert, Sie professionell zu begleiten. Dabei können Sie während unserer Begleitung in Ihrem gewohnten Lebens- und Arbeitsumfeld bleiben, um dort die Maßnahmen sofort und nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren.