Theta Vitale
coaching & akademie
Sonja Müller

JA, ICH BIN ES MIR WERT,
einzigartig, erfolgreich, frei, vital und glücklich zu sein!
Selbstmanagement für Lebensbalance, Kraft & Authentizität

Soessential-Transformations-Woche auf Ibiza

für Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten, so individuell wie Sie selbst – in kleinen Gruppen.

„Emotionale Intelligenz als Führungsqualität im 21. Jahrhundert, persönlich und beruflich“

EIN FEST FÜR SEELE UND SINNE

Loslassen, abtauchen, entspannen, dem Lächeln gute Gründe geben, lecker schlemmen, rundum wohlfühlen, sich selbst, den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, der sanften, intuitiven weiblichen Kraft Raum geben, die eigenen Möglichkeiten erweitern, Neues entdecken, nachhaltig Kraft tanken & balanciert sein.

Ibiza Ist eine faszinierende Perle im Mittelmeer. Glitzernde Sonnenstrahlen auf türkisblauem Wasser, duftende Pinienhaine, unberührte Naturidylle und wertvolle Kulturschätze, prägen das Bild. Dalt Vila, die malerische Altstadt von Ibiza-Stadt mit ihren verwinkelten Gassen und einer gewaltigen Festung wurden von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.
Als Insel des Lichts bekannt, atmet sie Leben und Freiheit. Auf einzigartige Art und Weise fließen Kraft, Klarheit, Lebensfreude und Leichtigkeit ineinander. Ibiza gilt als einer, von vier besonderen, transformierenden Kraftorten auf der Erde, an denen sich vier geomantische Linien treffen.
Im Herbst, wenn der Trubel sich legt, kehrt Ruhe ein und die Insel entfaltet ihre ureigene, authentische Kraft und wahre Schönheit.

Ich lade auch Sie ein, sich berühren zu lassen vom Zauber der Insel und sich zu öffnen für IHRE ureigene authentische Kraft und wahre Schönheit.
Lassen Sie sich wieder ein, auf Ihre Herzintelligenz, in einer Welt in der Sie gelernt haben täglich Ihren Mann zu stehen.

Lassen Sie sich verwöhnen und erleben eine transformative Woche, in der Sie sich selbst und dem Leben neu begegnen. Schenken Sie sich Zeit und Raum um Ihren Träumen und Ideen Flügel wachsen zu lassen.

Ihr Nutzen

„Burn-on statt Burn-out“:
Nachhaltig mehr Kraft, Energie, Freude und Lebensbalance

Geschulte Intuition/ Wahrnehmung
für sich selbst und das Gegenüber, um ein konstruktiver Gesprächs-und Verhandlungspartner zu sein und um Entscheidungsprozesse zu erleichtern.

Mehr Vertrauen in Ihre „Innere Führung“/ Kopf und Herz in Balance

Mehr Authentizität und Überzeugungskraft

Mehr Klarheit in eigener Sache, und sich selbst erfahren.

Theta Vitale
coaching & akademie
Sonja Müller

JA, ICH BIN ES MIR WERT,
einzigartig, erfolgreich, frei, vital und glücklich zu sein!
Selbstmanagement für Lebensbalance, Kraft & Authentizität

ABLAUF

Am Ankunftstag starten wir mit einer Begrüßungsrunde und einer Abendmeditation zur Einstimmung.

Um kraftvoll in den Tag zu starten, beginnen wir mit einer ca. 60 Minütigen Yoga-Einheit in sanftem Vinyasa-Stil
Ziel dieser Sequenz ist es, durch achtsam ausgeführte Übungen/Formen ein fließendes Zusammenspiel von Körper (Bewegung), Stoffwechsel (Atmung), Geist (Wahrnehmung) entstehen zu lassen.
Ganz bewusst wird die besondere Kraft der Insel mit eingebunden. So entsteht eine „ Kraftspirale", die Körper, Seele, Geist und die Kraft der Natur zur Einheit führt und Lebensenergie fliesst.
Die sanften Übungen, die sich über die Woche aufbauen, sind für alle Teilnehmer geeignet und individuell in den Alltag zu integrieren, um für Nachhaltigkeit zu sorgen.

Danach werden wir uns mit einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen lassen und stärken.
Vormittags findet eine ca. 3-4 stündige Seminareinheit statt. Die genauere Beschreibung finden Sie nachfolgend.

Abends nach dem gemeinsamen Abendessen werden wir uns austauschen, Spass haben … Alles ist möglich.
Eine ausgiebige , tiefenentspannende, geführte Phantasiereise individuell für die Gruppe schließt den Tag auf sanfte Weise ab und lässt Sie in einen erholsamen Schlaf sinken.

Dazwischen bleibt Ihnen genügend Zeit, für Ihre eigenen Bedürfnisse. Vielleicht möchten Sie einfach nur die Seele baumeln lassen, spazieren gehen, oder eine Runde im Pool schwimmen, oder auf eigene Faust die Insel erkunden.

Jeder Teilnehmer erhält während seines Aufenthaltes eine 60 minütige Ganzkörper-Energie-Balance Massage mit erlesenen Ölen und ausgewählten Edelsteinen. Diese einzigartige ganzheitliche Massage ist ein Fest für Seele und Sinne. Sie wirkt wohltuend, entspannend, öffnend und balancierend auf das gesamte System und wird gezielt auf die Person abgestimmt.

Ein Highlight der Woche wird ein ca. 6 stündiger geführter, individueller Ausflug sein, mit einem Landrover an verschiedene Kraftplätze der Insel, an denen wir meditieren werden und uns von Ihrer magischen, transformierenden Kraft berühren lassen. Die eine oder andere Überraschung wartet noch auf Sie …

Inhalte

- Emotionale Intelligenz als Führungsqualität, persönlich und beruflich
- Erfahren der ureigenen Kraftquelle
- Intuitonstraining/ Schulung der Wahrnehmung
- Ursache-Wirkung: Wie unsere Gedanken, Gefühle und innere Einstellung unser Leben bestimmen, anhand von Beispielen in der Gruppe
- Erkennen und Wandeln von beschränkenden Glaubensätzen (themenbezogen)
- Persönliches Feedback/ Unterstützung für mehr Klarheit und Vertrauen in eigener Sache, sowie **individuelle, persönlich auf Sie zugeschnittene** Übungen und Werkzeuge für **mehr Nachhaltigkeit im Alltag**
- Meditation / Atemtechnik/ Mentale Technik
- Achtsamkeit im Alltag

Theta Vitale
coaching & akademie
Sonja Müller

JA, ICH BIN ES MIR WERT,
einzigartig, erfolgreich, frei, vital und glücklich zu sein!
Selbstmanagement für Lebensbalance, Kraft & Authentizität

Programmänderungen bzw. Änderungen im Ablauf sind zum Wohle der Gruppe möglich!

SEMINAR-BESCHREIBUNG

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die beruflich und privat immer noch kämpfend und rational denkend Ihren Mann stehen und sich danach sehnen, auch ihren ureigenen sanften, intuitiven, kreativen, verbindenden und dennoch kraftvollen emotionalen Teil neu zu **erfahren**, zu leben und zu balancieren.

Das 21. Jahrhundert bringt neue Herausforderungen mit sich und mehr denn je sind auch Führungskräfte aufgefordert, die komplexe Welt der Gefühle in ihren Berufsalltag mit einzubeziehen. Forschungen belegen, dass sich positive Gefühle gesundheits-und erfolgsfördernd auswirken. Wirklich erfolgreiche Führungskräfte inspirieren, motivieren, führen ganzheitlich und überzeugen durch Klarheit und Authentizität. Durch Mitgefühl, Empathie und Intuition gelingt es auch das Gegenüber wahrzunehmen, zu verstehen, zu akzeptieren und wertzuschätzen, um konstruktiver Gesprächs-und Verhandlungspartner zu sein und Entscheidungsprozesse zu erleichtern.

Wenn der Alltag von Zeit-und Leistungsdruck bestimmt wird beeinträchtigt dies nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch Gesundheit und Lebensqualität. Überforderung und Burnout halten Einzug in alle Bereiche des Lebens, nicht nur beruflich sondern auch privat. Waren noch vor einigen Jahren vorzugsweise höhere Management-Etagen betroffen, so gibt es heute kaum noch einen Bereich, der nicht auch von Dauerstress gekennzeichnet ist. Nicht selten bleiben gezielte Entspannung und privater Ausgleich auf der Strecke. Es fehlt die Zeit, innezuhalten, das eigene Handeln zu reflektieren und neue Kraft zu tanken.
„**Entschleunigung**" heißt das Zauberwort im Wettlauf mit der Uhr, die den rasanten Takt unseres Lebens bestimmt.

Treten Sie heraus aus Ihrem Alltag und geben Sie sich Raum und Zeit, um einzutauchen in die Präsenz des Augenblicks und sich zu öffnen für Ihre authentische Kraftquelle. Nutzen Sie die Gelegenheit Ihre Einzigartigkeit zu entdecken, Ihre Möglichkeiten zu erweitern und sich bewusst und liebend neu auszurichten.

Meditationen an den besonderen, transformierenden Kraftorten der Insel unterstützen Sie auf natürliche Weise dabei.
Effektive Techniken ermöglichen es Ihnen nachhaltig mehr Kraft und Energie zu aktivieren, um dauerhaft leistungsfähiger zu sein.

Da wir individuell in kleinen Gruppen arbeiten können sich auch die Themen/Inhalte zum Wohle der Gruppe geringfügig abwandeln, um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Alles geschieht „fließend" ohne Druck, da es hier mehr um ein erleben/erfahren/verinnerlichen geht und nicht um ein" auswendig lernen".

Falls zusätzlich Bedarf für ein tiefgehendes Einzelcoaching/Transforming zu einem speziellen Thema besteht, so kann dies separat zu bestimmten Zeiten bei mir gebucht werden. Dies ist innerhalb des Seminarrahmens nicht möglich.

Danke für Ihr Verständnis!

Methoden

Geführte Meditationen, Kurzvorträge, Dialoge, Selbstreflektion, Praktische Übungen, Coachings kreative Gestaltung verbunden mit der Kraft der Natur balancieren Körper, Seele & Geist. Effektive Techniken und individuelles Feedback sorgen für Klarheit und Nachhaltigkeit!

Theta Vitale
coaching & akademie
Sonja Müller

JA, ICH BIN ES MIR WERT,

einzigartig, erfolgreich, frei, vital und glücklich zu sein!

Selbstmanagement für Lebensbalance, Kraft & Authentizität

VERANSTALTUNGSORT

Ibiza
Spanien

Aktueller
Veranstaltungsort siehe
Website

ANREISE

Für die Anreise ist selbst zu sorgen.

Falls Sie die Woche über mobil sein möchten, bietet sich ein Mietwagen an.

Für Fragen und Anmeldungen stehe ich gerne zur Verfügung unter

T. 04542/88062 oder
sonja@muellermoelln.de

Weitere Angaben zu meiner Person / Arbeit finden Sie
unter::www.soessential.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahme erfolgt in Reihenfolge der Anmeldungen.
Änderungen vorbehalten!

Ich freue mich auf eine intensive, gemeinsame Woche!

Sonja Müller

Leistungen

- Begrüßungsrunde am Ankunftstag mit Abendmeditation
- Tägliche ca. 60 minütige Yoga- Sequenz (6 Tage)
- 1 individuelle Ganzkörper-Balancemassage (60 Min.)
- Tägliche Seminar-Einheit ca. 3-4 Stunden (6 Tage)
- Ausflug zu den Kraftorten der Insel/ Meditationen
- Tägliche geführte Abendmeditation individuell für die Gruppe
- Persönliches Feedback zum Abschluss der Reise sowie **individuelle, persönlich auf Sie zugeschnittene** Übungen und Werkzeuge für **mehr Nachhaltigkeit im Alltag**
- „Begleitung" über den Tag, ausgenommen meine festen Pausen, um in meiner Kraft zu bleiben!
- Kleine Überraschungen…

TEINAHMEGEBÜHR
1285€ incl. Mwst 1160€ für "Widerholungstäter"☺
zzgl Hotel und Anreise

Sie haben die Möglichkeit bei Bedarf zu bestimmten Zeiten ein EinzelCoaching/ Transforming separat zu buchen.
Kosten: 90€ pro Stunde incl. Mwst.