

**In 2023 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:**

Mo., **24.07.2023** von 10.00 – 17.30 Uhr und

Di., **25.07.2023** von 9.00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Seminarzentrum Hotel Sonnenstrahl

Sebastian-Kneipp-Straße 1

88353 Kißlegg i. Allgäu

Tel. 07563-189 0

[www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de](http://www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de)

Die Seminarteilnehmer/innen buchen ihre Unterbringung im Hotel selbst.

**Seminarkosten:**

**Privatzahlende: 360.- Euro** incl. MwSt.

**Firmenkunden: 480.- Euro** zzgl. MwSt.

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Ratenzahlung nach persönlicher Absprache möglich.

4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Rechnung.

**Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:**

**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**

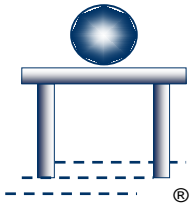
Auf der Lache 20

71729 Erdmannhausen

Mobil: 0172 - 7857624

Email: [petra.hoffmann@gmx.de](mailto:petra.hoffmann@gmx.de)

[www.dr-petra-hoffmann.de](http://www.dr-petra-hoffmann.de)



**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**

***Auf dem Weg zu mir selbst...***



***...‘Selbst-Bewusst-Sein‘***  
***durch Versöhnung mit sich und dem Leben***

**Seminar**  
**zur Persönlichkeitsentwicklung**

## Zielsetzung:

- ➔ *Es geht darum, eigene Lebenserfahrungen aus einem liebevollen Blick zu beleuchten, um in ein erweitertes ‚Selbst-Bewusst-Sein‘ zu wachsen.*

Sich auf der dynamischen ‚Bühne‘ menschlichen Lebens sicher und souverän zu bewegen, ist oftmals eine echte Herausforderung. Alter Ballast im ‚Rucksack‘ und falsch sitzende ‚Kostüme‘ erschweren manchmal das erfolgreiche Agieren und Weitergehen. ‚Spielpläne‘ und ‚Rollen‘ verändern sich ständig und sind nicht immer transparent – gleichzeitig steigen eigene Erwartungen und die des ‚Publikums‘.

Ziel des Seminars ist es, sich aus Illusions-Fallen, z.B. nicht gut genug zu sein oder sich permanent beweisen zu müssen, zu befreien, um den eigenen Pfad innerer Klarheit und Erkenntnis zu finden, der Schritt für Schritt in die Haltung liebevollen Mitgefühls und bedingungsloser Selbstannahme führt.

- ➔ *In einem angenehmen Umfeld und geschützten Rahmen erhalten die Teilnehmer/innen Impulse zur Selbstreflexion und werden ermutigt, sich auf konstruktive Weise mit ihren Lebens-Themen auseinander zu setzen.*

Achtsamkeitsübungen, bewusstes Atmen, leichte Yoga-Übungen sowie Meditationen und Innehalten in der Stille unterstützen den Prozess, den ‚Raum des Herzens‘ zu betreten, in dem alle Weisheit liegt.

## Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

**Zwölf Strahlen der Liebe**  
Auf dem Weg nach Hause

ISBN: 978-3-96409-087-4 29.95 €



## Aus dem Inhalt:

### ● **Prägungen menschlichen Daseins**

- Erfahrungen von Trennung und blockierenden Ängsten
- Erkennen von Strategien der Anpassung und Scheinharmonie
- Entstehung von Schutzschilden als Lebens-Konstrukt
- Aufbrechen der Sinnfrage als Motor der Veränderung

### ● **Schritte der Versöhnung**

- Heilung durch Erkenntnis und Annahme
- Heraustreten aus Wertungen
- Einnehmen eines erweiterten Blickwinkels
- Bewusster und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen
- Aus der inneren Stille zum kraftvollen Handeln
- Betreten neuer Räume
- Lebensfreude und Leichtigkeit ausdehnen
- Dem inneren Ruf folgen
- Selbstvertrauen... Verborgene Potenziale erkennen

### ● **Wenn der Kreis sich schließt**

- Wissen und Weisheit verbinden... Die Brücke vom Verstand zum Herzen
- In heiterer Gelassenheit sich selbst und anderen zulächeln
- Authentizität: Zu sich selbst stehen und der eigenen Seele Ausdruck verleihen... „Ich wage zu sein, wer ich bin.“
- Offenheit zur konsequenten Weiterentwicklung: „Ich bin bereit...“

### ↳ **Ihr Nutzen:**

- Ganzheitliche Stress-Resilienz
- Mehr Verständnis für das eigene Verhalten und das von anderen Menschen, z.B. in der Rolle als Führungskraft
- Aus der Haltung des inneren Friedens den Alltag mit seinen Herausforderungen erfolgreich und souverän gestalten