



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

**In 2024 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:**

Do., **25.07.2024** von 10.00 – 17.30 Uhr und

Fr., **26.07.2024** 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: 490.- 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)



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



***Durch innere Stabilität bereit zur Veränderung***

**Seminar**  
**zur Persönlichkeitsentwicklung**

## Zielsetzung:

- ➔ „Wenn der Wind des Wandels kommt, bauen manche Menschen eine Schutzmauer und andere Menschen eine Windmühle“.  
Was benötigen wir, um „Windmühlen“ zu bauen?

Dass nichts so beständig ist wie die Veränderung, erleben wir in den täglichen Alltags-Situationen.

Wie gelingt es mir, mich auf Herausforderungen einzulassen und anstehende Veränderungen aktiv und selbstbewusst zu gestalten? Je besser ich die eigenen Felder der Unsicherheiten und Illusionen kenne, an denen ich festhalte, desto leichter kann ich diese auch wieder verlassen und mich gestärkt und beflügelt darüber erheben.

Es ist die innere Kraft und Zentrierung - spürbar durch unsere Authentizität und innere Klarheit - die unserem Auftritt die nötige Sicherheit, Professionalität und auch Ausstrahlung verleiht.

- ➔ Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen, Meditation und Verweilen in der Stille erleichtern den Zugang zur inneren Kraft-Quelle. Erkanntes wird verinnerlicht, um es in den Alltag zu integrieren.

## Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

### **Der Weg zum inneren Lächeln**

Kurzgeschichten, die Himmel und Erde verbinden

ISBN: 978-3-96004-071-2 19,95 €

Das Buch ist auch als Hörbuch erhältlich.



## Aus dem Inhalt:

- **Den Blick auf Chancen richten**
  - Wie finde ich in Situationen von Unsicherheit schneller Zugang zu meinen inneren Ressourcen?
  - Vom theoretischen Wissen und Begreifen über das Verinnerlichen zur Herzensweisheit
  
- **Den Weg wagen - aufstehen und weiter gehen...**
  - Was brauche ich, um aus gefühlten Abhängigkeiten und Komfortzonen her austreten, um frei zu werden?
  - Durch innere Tore gehen und sich für Neue Wege öffnen
  - Abschied und Neubeginn
  
- **Bereit zur inneren und äußeren Bewegung**
  - Wie bleibe ich in innerer Beweglichkeit ohne in äußeren Aktivismus zu verfallen?
  - Den eigenen Rhythmus finden
  - Einnehmen einer erweiterten Perspektive
  - Sich selbst treu bleiben – der eigenen Seele dienen
  - Aktives Gestalten aus der inneren Kraft heraus
  
- **Den eigenen Energiefluss aktivieren**
  - Wie gelingt mir eine hohe Produktivität aus der Frequenz von Leichtigkeit?
  - Das innere Leuchten zum Strahlen bringen
  - Den dynamischen Alltag mit einem inneren Lächeln meistern ...

- ➔ Wir stellen uns immer mehr der Eigenverantwortung und wachsen in die Erkenntnis hinein:

*Führung und Veränderung beginnt bei mir selbst.*