

**In 2025 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:**

Mi., **03.09.2025** von 10.00 – 17.30 Uhr und

Do., **04.09.2025** von 9.00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Seminarzentrum Hotel Sonnenstrahl

Sebastian-Kneipp-Straße 1

88353 Kißlegg i. Allgäu

Email: [info@hotel-sonnenstrahl.de](mailto:info@hotel-sonnenstrahl.de)

[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: 550.- Euro** zzgl. MwSt.

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Ratenzahlung nach persönlicher Absprache möglich.

4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten

die Teilnehmenden eine Rechnung.

**Anmeldung bitte an:**

**Dr. Petra Hoffmann**

**Coaching und**

**Personalentwicklung**

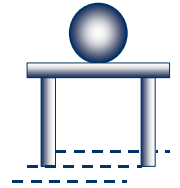
Auf der Lache 20

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**

**Herzens-Seminar**  
**„Auf dem Weg zu mir selbst“**



**Sich ‚mit-teilen‘**  
**und einander verstehen**

## Zielsetzung:

- ➔ *Aus der Haltung innerer Würde treten wir in eine wertschätzende und klare Kommunikation und sind uns der ‚Ver-ANTWORT-ung‘ bewusst, was wir sagen und aussenden.*

Im Kostüm menschlichen Daseins machen wir mitunter die Erfahrung, in alten Rollen-Spielen hängen zu bleiben und aneinander vorbei zu reden oder gar auf das Bühnenbild eines emotionalen Dramas zu rutschen.

Dann ist es wichtig, sich wieder auf den inneren Flügeln in ein erweitertes Betrachten zu schwingen, um kritisch und zugleich liebevoll zu erkennen, welche Muster gerade ablaufen, um neue und konstruktive Wege des Miteinanders zu finden.

Wenn wir den Mut haben, uns ehrlich in die Augen zu schauen und uns in der Zartheit zu zeigen, die hinter den Schutzschilden liegt, betreten wir neue, lichtvolle Kanäle der Kommunikation, in der eine authentische Begegnung von Angesicht zu Angesicht möglich ist.

Wenn wir uns öffnen für einen Dialog des wahrhaftigen ‚Mit-Teilens‘, werden wir einander besser verstehen.

- ➔ Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen, Meditation und Verweilen in der Stille erleichtern den Zugang zur inneren Kraft-Quelle.

## Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

### **Der Kuss der Sonne**

Eine Erzählung auf den Flügeln innerer Freiheit

ISBN: 978-3-96004-101-6    19.95 €



## Aus dem Inhalt:

- **Im Irrgarten von Missverständnissen den Weg finden**
    - Wie können wir durch Achtsamkeit in der Kommunikation präziser wahrnehmen, was gesagt und was tatsächlich gemeint ist?
    - Wie kann ich Dissonanzen in der Kommunikation schneller erkennen und wie gehe ich damit souverän um?
    - Wie gelingt es mir, subtile Machtspiele durch Sprache zu durchschauen und mich vor Verletzungen zu schützen?
  - **Kommunikation in wohlwollender, liebevoller Klarheit**
    - Wie meistere ich den Balanceakt, ‚Not-wendige‘ Themen wertschätzend und gleichzeitig klar anzusprechen?
    - Wie gelingt es, eigene Wahrnehmungsantennen zu sensibilisieren, um die Themen hinter den Themen herauszufiltern?
    - Ist das, was ich sage, wahr, freundlich, klärend, informativ und weiterführend?
  - **Worte, die berühren**
    - Wie können wir in der Kommunikation Brücken bauen von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz?
    - Bin ich bereit zur Versöhnung und was brauche ich, um dem anderen die Hand zu reichen?
    - Wie fühlt es sich an, im Ein-Klang mit sich und der Welt zu sein?
  - **Die Energie der Sprache**
    - Wenn Worte zur inneren Musik werden
    - Einander zulächeln aus der Kraft des Schweigens
    - Wenn wir es fühlen... Alles kommuniziert mit allem...
- ↳ **Individueller Nutzen:**
- Mehr Verständnis in der Kommunikation mit sich und anderen