

**In 2026 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:**

Di., **19.05.2026** von 10.00 – 17.30 Uhr und

Mi., **20.05.2026** 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:**

**Firmenkunden: 590.- Euro** zzgl. MwSt.

**Ermäßigung bei Privatzahlenden: 380.- Euro** incl. 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***

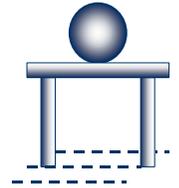
Auf der Lache 20

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“***



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

## Zielsetzung:

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

Das eigene Selbstvertrauen zu stärken bedeutet, Ja zu sich selbst zu sagen und den Mut zu haben, das eigene Licht nicht länger unter den Scheffel zu stellen.

Das Seminar eröffnet die Chance, sich von Unsicherheiten, Selbstzweifeln und Ängsten - beispielsweise nicht gut genug zu sein - zu befreien. Die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit und ehrlicher ‚Zu-Frieden-heit‘ führt nach innen, zum eigenen Herzensraum. Aus der inneren Mitte können wir den Lichtfunken wieder aktivieren und ausdehnen und gelangen Schritt für Schritt in die Haltung des Vertrauens und bedingungsloser Selbstannahme.

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

- Lebe ich das Leben der anderen oder lebe ich wirklich *mein* Leben?
- Was hilft mir, blockierende Glaubenssätze zu erkennen und liebevoll zu verabschieden?
- Wie befreie ich mich von Schutzschilden falscher Anpassung und Strategien der Scheinharmonie?

### ● **Schritte der Versöhnung**

- Wer bin ich wirklich und was macht mich aus?
- Wie fühlt es sich an, ganz bei mir zu sein?
- Was nährt mich und was tut mir wirklich gut?
- Wie verwandle ich eine Wunde in ein Wunder?
- Wie gelingt es mir leichter, auf den inneren Kompass zu hören?
- Wie stärke ich den inneren Erlauber und traue mich, konstruktiv Grenzen zu setzen?

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

- Wissen und Weisheit verbinden... Wie stärke ich die Brücke vom Verstand zum Herzen - vom Kognitiven zum Intuitiven?
- Wie finde ich den Mut, immer mehr zu mir selbst zu stehen und der eigenen Seele Ausdruck zu verleihen, um sagen zu können: „Ich wage zu sein, wer ich bin.“
- Bin ich bereit, der Lebensfreude mehr Raum zu schenken und sie in mir willkommen zu heißen?

### ↳ **Individueller Nutzen:**

- Ganzheitliche Stress-Resilienz
- Mehr Verständnis für das eigene Verhalten und das von anderen Menschen
- Aus der Haltung des inneren Friedens den Alltag mit seinen Herausforderungen erfolgreich und souverän gestalten