



Dr. Petra Hoffmann
Coaching und
Personalentwicklung

In 2027 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:

Mi., **07.07.2027** von 10.00 – 17.30 Uhr und
Do., **08.07.2027** von 9.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Hotel Sonnenstrahl
Sebastian-Kneipp-Straße 1
88353 Kißlegg i. Allgäu
Email: info@hotel-sonnenstrahl.de
www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de
Die Seminarteilnehmer/innen buchen ihre Hotel-Unterbringung selbst.

Seminarkosten: (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Firmenkunden: 590.- Euro zzgl. MwSt.

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

Mit der Anmeldung ist ein Seminarplatz fest reserviert.

Bis zum Versand der Rechnung (ca. 4 Wochen vor dem Seminar) ist eine Abmeldung kostenfrei möglich.

Mit Rechnungsstellung wird die Teilnahme verbindlich und das Honorar fällig.

Bei kurzfristiger Verhinderung von Privatpersonen wird das Honorar für eine Umbuchung auf einen Folgetermin innerhalb von 18 Monaten gutgeschrieben. Bei Firmenkunden bleibt der Honoraranspruch ab Rechnungsstellung in voller Höhe bestehen.

Anmeldung bitte an:

Dr. Petra Hoffmann
Coaching und
Personalentwicklung

Auf der Lache 20
71729 Erdmannhausen
Mobil: 0172 - 7857624
Email: petra.hoffmann@gmx.de
www.dr-petra-hoffmann.de



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



Das Leben berühren...
in Leichtigkeit und Freude

Zielsetzung:

- ➔ *Wenn wir im Energiefluss sind, fühlt sich das Leben leicht, weit und frei an.
Aus der inneren Stabilität gestalten und bemeistern wir das Außen.*

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.

Das Leben klopft an – bereit sein, sich vom Leben berühren zu lassen und das Leben zu berühren... Aus der Haltung von Vertrauen, Offenheit und einer Prise Humor...

Hinter dem Raum des Machens verbirgt sich der Raum des Seins – wir betreten ihn durch Präsenz, innere Verbindung und Stille. Der innere Kompass weist den Weg - vom theoretischen Wissen und Begreifen über das Verinnerlichen zur Herzensweisheit. Das Herz wird leicht wie eine Feder...

- ➔ Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen, Meditation und Verweilen in der Stille erleichtern den Zugang zur inneren Kraft-Quelle. Erkanntes wird vertieft, 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 anspruchsvollen Situationen schneller Zugang zu meinen inneren Ressourcen?

- **Den Weg wagen - aufstehen und weiter gehen...**
 - Wie erkenne ich energiefressende Muster und wie kann ich mich davon befreien?
 - Durch innere Tore gehen und sich für neue Wege öffnen
 - Die Kraft des inneren Neubeginns

- **Fülle und Freude ins Leben ziehen**
 - Die Energie folgt der Aufmerksamkeit – worauf richte ich meinen Fokus?
 - 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.