

Stefanie Marx-Bleikertz



Dipl. Sozialpädagogin und Systemischer Coach,
PILATES Bodymotion Trainer

"Man kann einem Menschen nichts
beibringen, man kann ihm nur hel-
fen, es in sich selbst zu entdecken."

(Galileo Galilei)

*Lasst Dich von mir ein Stück begleiten
und Du wirst überrascht sein, was Dir
begegnen wird.*

Stefanie Marx

Wann: **11. März 2018**

Zeiten: **10.00 – 18.00 Uhr**

Wo: **FUSION Pilates**
Eilerstr. 133, 51107 Köln-Rath,
www.fusionpilates.de

120,- € Early Bird bis zum 11.02.2018

Regulärer Preis: 139,00 €

Anmeldung unter www.stefanie-marx.com
oder kontakt@stefanie-marx.com

Tel. 02207 – 84 99 03



„Aussicht auf Neues“

Mit Coaching & Pilates zu neuen
Wegen und Möglichkeiten



Seminar

zur Selbst- und Persönlichkeits-
entwicklung

Zeit für Dich selbst!

Hast Du ein persönliches Thema, das Dich immer wieder beschäftigt? Gibt es Veränderungen oder Ziele in Deinem Leben, die Dir schwer fallen?

In diesem Seminar beschäftigst Du Dich in Verbindung mit Pilates mit Deiner eigenen Lebenserfahrungswelt. Mit Hilfe einer **Fantasiereise** wirst Du Dir Deiner Lebenserfahrung bewusst werden. Was hast Du schon alles erlebt, erfahren und geschaffen? Welche schwierigen Situationen hast Du bewältigt und was hat Dir dabei geholfen?

Das Seminar schafft ein Bewusstsein für die eigenen Ressourcen, um mit diesen „Schätzen“ nach neuen Wegen zu suchen, neue Projekte oder andere Veränderungen anzugehen.



Systemische Coaching Tools

Um erste Schritte zur Veränderung zu visualisieren und zu erarbeiten, werden verschiedene **systemische Coaching Tools** im Seminar erläutert und praktisch umgesetzt. Du wirst dein Ziel skalieren, den Work-Life-Balance Kompass und die Lebenslinie kennenlernen. Mit Hilfe dieser Tools wird sich Dein Thema immer mehr fokussieren. Zum Schluss wirst Du mittels des „Inneren Teams“ oder der „Life-Line“ Deine persönliche Fragestellung noch tiefer erarbeiten. Ein Einzelcoaching im Rahmen der Gruppe wird erste Lösungsansätze ergeben.

Da das Seminar einen hohen selbsterfahrenden Anteil hat, ist die Gruppe auf max. 6 Teilnehmer begrenzt. Der geschützte Raum des Seminars gibt den Teilnehmern die Möglichkeit sich so weit einzubringen, wie jeder dazu bereit ist. Sollte ein Einzelcoaching im Anschluss an das Seminar gewünscht werden, so ist dies an dem Folgetag möglich.

Das Seminar ist für jeden da, der sich Zeit für sich nehmen und sich weiterentwickeln will.

Themen für Veränderung, die wir kurz oder länger vor uns her schieben, gibt es immer wieder. Aber auch, wenn es kein Thema gibt, so lass Dich überraschen, welche Entwicklungsmöglichkeiten Dir im Seminar begegnen werden. Auf jeden Fall wirst Du einen Schatz voller Stärken und Kompetenzen mit nach Hause nehmen.

