

+ ♥ HEARTMATH COACHING ANGEBOTE, ALLGEMEINES

Wir betrachten dein individuelles Erleben bestimmter Alltagssituationen und entwickeln neue Möglichkeiten des Umgangs mit herausfordernden Situationen.

Während des Coachings werden dir sowohl Wissen, als auch praktische Übungen vermittelt.

Um deinen Coaching-Prozess optimal und effektiv zu gestalten

- geben dir Messungen mit dem Biofeedback-System sichtbare Rückmeldungen deines Ist-Zustands
- während des Coachings
- und während des Übens bei dir Zuhause.
- Zusätzlich erhältst du Vertiefende Übungen für Zuhause.

Die Coachinginhalte werden dir individuell vermittelt.

- Das Coaching ist auch online möglich.
- Sowohl als Einzelcoaching
- Als auch in Kleinstgruppen von 2 bis 3 Teilnehmern als Webinare.

HEARTMATH COACHING FÜR KINDER

Kinder begegnen bereits in Kindergarten und Schule großen Herausforderungen im zwischenmenschlichen Bereich.

Auch Rahmenbedingungen vor Ort erschweren es einem Kind, nach dem eigenen Rhythmus zu leben.

Daraus können emotionale (Über-)Reaktionen erfolgen, die andere schnell als unangenehm empfinden und das Kind schlimmstenfalls dafür abstrafen.

Diese Emotionen zu verstehen, um danach angemessen handeln zu können, ist der erste Schritte in die Selbstregulation, hin zu angenehmeren und auf Dauer gesünderen Gefühlen, auch gerade für die Kleinen.

ÜBER MICH



KLANGENERGETIK

KLANGTHERAPIE

FOCUSING

TAKETINA®

RHYTHMUSPÄDAGOGIK

HEARTMATH® COACHING

FÜR JUGENDLICHE

Kostenlose Beratungstermine



Was auch immer dir auf dem Herzen liegt, melde dich einfach bei mir.

KONTAKT

Martina Liesenhoff

Marl | Kreis Recklinghausen

02365 / 856 8303

info@fuehlen-und-folgen.de

www.fuehlen-und-folgen.de

& www.zelltanz.de

FÜHLEN & FOLGEN



IN EIN HERZBASIERTES LEBEN

MARTINA LIESENHOFF

PRÄSENTATIONEN, VORTRÄGE, SEMINARE

- AUTHENTISCH UND LEBENDIG

Jede Facette an dir ist genau richtig und wertvoll, weshalb wir diese gemeinsam betrachten und aufpolieren.

Wir verändern dich nicht, sondern bringen deine Facetten zum Strahlen und rücken dich ins beste Licht - dein Eigenes!

Damit dies gelingt, schauen wir uns gemeinsam deine Individualität an

- deine Stärken und Fähigkeiten
- deine Ausstrahlung und Dynamik
- deinen Stimmklang und deine Sprache
- deinen Kontakt zum Publikum, sprich: zu den Menschen
- etc.

Über dieses strahlende Ergebnis wirst du staunen. Freu dich darauf!

DEN INNEREN WEG

FÜHLEN... UND FOLGEN

Wie finde ich zu mir, in meine Mitte und in meine Kraft?

Um zu meinem innersten Kern vorzudringen, braucht es ein wenig Ruhe, ein wenig Zeit für mich, in der ich mich spüren und wahrnehmen kann.

Meinen Körper, meine Gefühle & Emotionen, meine Gedanken.

Welche Gedanken und Gefühle stärken mich? Welche schwächen mich? Welche Glaubenssätze stecken dahinter? Sind diese wahr? Was ist meine tiefste innere Wahrheit? Wo kommt diese her? Wer bin ich?

RHYTHMUS & KLANG



Zur Ruhe kommen - und doch etwas erleben.

Entspannen - und dabei tief berührt sein.

Genießen - mit jeder Zelle.

KLANGMASSAGEN & KLANGREISEN

Klänge entführen uns in andere Dimensionen, verführen uns zu lauschender Entspannung, und führen uns immer wieder zu uns selbst zurück.

Sie wirken auf uns ein und in uns nach. Klänge vermögen uns zu tragen, zu wiegen, zu beschützen und zu trösten.

Sie rütteln uns auf und durch. Sie sind nicht greifbar und doch begreifen wir.

RHYTHMUS-MEDITATIONEN

Durch die Gleichzeitigkeit von Tiefenentspannung und Wachzustand können unbewusste Muster aus deinem Unterbewusstsein auftauchen, und nun in dem liebevollen und wertungsfreien Umfeld einer solchen Rhythmus-Meditation spielerisch aufgedeckt und durch bewusste Verhaltensweisen ersetzt werden.

Musik und Gesang bieten den heilsamen Rahmen dafür. *(Keine Vorkenntnisse erforderlich)*

GRÜNES GESPRÄCH

Bewegung bringt Gedanken und Gefühle ins Fließen und gibt neuen Impulsen Raum und die Möglichkeit, sich zu zeigen.

Mit einem Gegenüber, der dich anhört und dir Verständnis entgegenbringt, gelingt es viel leichter, neue Wege zu erkennen.

In der Natur ist der Kopf dem Herzen viel näher - kreisende Gedanken können sich verlangsamen und zur Ruhe kommen - das Herz kann gehört werden.

Lösungen, die vom Herzen kommen, sind erfüllend und geben uns neue Energie und Zuversicht.

WALDGÄNGE

Der Wald lädt uns ein, in ihm zu verweilen und zugleich zu uns zu finden.

Als Gastgeber beschenkt er uns mit seinen Farben und Formen, mit Düften und Klängen.

Er nimmt uns in sich auf, in seine Gemeinschaft, heißt uns aufs herzlichste Willkommen und lässt uns stets Sein, wie wir gerade sind.

In seiner Umgebung können wir auftanken, regenerieren, entspannen und heilen - an Körper, Geist und Seele.

Wir nutzen unseren Atem, unsere Körperwahrnehmung, unseren Geist (Fokus) und unser Herz.

Jeder Waldgang ist einzigartig und birgt sein eigenes Lebensthema in sich *(Angeleit. Gruppenerfahrung; Themen siehe fuehlen-und-folgen.de).*

Bei den Waldgängen gehen wir gemeinsam, größtenteils in Stille, durch den wundervollen Lebensraum Wald.

Dabei kommen wir mehr und mehr vom Außen in unser Inneres.