



# Life Balance Coach

l e b e n  
l e r n e n  
l e h r e n



Heilpraktikerschule  
ZeitRaum

## Life Balance Coach

### Die Reise zu sich selbst

Immer wieder werden wir vom Leben herausgefordert. Wir hören den Hilferuf unserer Seele und spüren zugleich die Ansprüche von außen. Wir müssen Veränderungen und neue Aufgaben annehmen, Entscheidungen treffen – unseren eigenen Weg finden.

In unserer schnelllebigen und digitalisierten Zeit ist es eine große Herausforderung die Balance zu behalten – das zeigt die Zunahme an psychischen Erkrankungen. Entfremdung von sich und von der Natur führen dazu, dass wir uns unsicher, ängstlich und allein fühlen.

### Life Balance Coaching

ist eine ganzheitliche Herangehensweise, die dieser Entfremdung entgegen wirkt, indem wir:

- Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen erlangen
- Achtsamkeit und Mitgefühl entwickeln
- neue soziale und emotionale Kompetenzen erlernen
- Verbundenheit erfahren, mit sich und der Natur
- eigene Stärken und Talente nutzen u.v.m.

Wir laden Sie ein, auf diese Reise zu gehen. Neues Wissen und Erfahrungen werden Ihre Perspektive auf sich selbst, auf andere und auf die Welt verändern.

Life Balance Coaching hilft Ihnen Verständnis zu entwickeln für Ihre eigene Situation, Ihre Wurzeln und für psychologische Zusammenhänge und bietet Ihnen zugleich ein Handwerkszeug fürs Leben.

Für angehende Psychologische Berater/innen oder Heilpraktiker/innen für Psychotherapie ist Life Balance Coaching ein ganzheitliches therapeutisches Werkzeug.

„Die einzige Reise, die es wert ist angetreten zu werden, ist die Reise nach innen.“ W.B. Yeats