



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



bewusst – ehrlich – herzverbindend

Achtsam - In Beziehung

Lebens und Beziehung coaching für Familien,
Paare und Einzelpersonen

Für ein erfülltes und zufriedenes Leben sind glückliche und verbindende Beziehungen die Basis. Wir Menschen sind Beziehungswesen und das Bedürfnis nach Verbundenheit begleitet uns ein Leben lang. Dies gibt uns Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Wir alle leben in Beziehungen, sei das zu anderen Mitmenschen oder zum Leben allgemein. Die allerwichtigste Verbindung/ Beziehung ist aber die zu **uns** selbst.

Ziel von Achtsam - In Beziehung?

Dass wir lernen die Verbundenheit im Alltag und zu uns selbst wahrzunehmen und zu leben. Damit wir gelassen und zufrieden sind, für unsere Bedürfnisse liebevoll und klar eintreten und unsere Beziehungen erfüllend sind.

Für wen ist Achtsam - In Beziehung?

Gerne gebe ich mein Wissen und meine langjährigen Erfahrungen weiter, wenn sie unzufrieden sind und sich eine Veränderung wünschen. Wenn die Verbundenheit zum Partner oder die Lebendigkeit zur Sexualität fehlt. Wenn sie sich erschöpft fühlen, weil der Alltag mit den Kindern/Baby sie an die Grenzen bringt. Oder wenn die Geburt für sie oder fürs Baby zu überwältigend war.....usw.

Die Verbindung zu sich selbst ist der Schlüssel zur Erfüllung, Gelassenheit und Klarheit.

Es ist für mich ein Herzensanliegen, Menschen zu unterstützen und Ihnen aufzuzeigen wie sie ein erfülltes Leben und achtsame und verbindende Beziehungen leben können. Ich freue mich auf Sie.

Sonja Wiederkehr

Tel 079 581 13 41

e-mail: sonja-wiederkehr@hotmail.com