

coaching & motivation



Ilse Mauerer

coaching & motivation



Ich lade Sie ein, die wohltuende Wirkung von **coaching & motivation** selbst zu erleben!

Was ich für Sie tun kann

Die Reizüberflutung, der wir in unserem Alltag ausgesetzt sind, und die Anforderungen, die heute an uns gestellt werden, haben uns der Natur und uns selbst entfremdet. Manche Menschen befinden sich ständig „unter Strom“, was die Ursache für viele körperliche, psychosomatische und psychosoziale Probleme ist.

Ich sehe meine Aufgabe darin, Jugendlichen und Erwachsenen dabei zu helfen,

- sich richtig einzuschätzen
- das Selbstwertgefühl zu festigen
- einen Abstand zwischen sich und den Dingen herzustellen
- die eigene Mitte wieder zu spüren
- mit den eigenen Ressourcen ökonomisch umzugehen

Dies kann in einem Einzelgespräch im Rahmen von **coaching & motivation** geschehen oder in einer Gruppe von bis zu vier Teilnehmern im Rahmen von **harmony for body and mind**.

Die beiden Kursangebote haben zum Ziel, dass Sie sich danach wieder „beflügelt“ im privaten und beruflichen Bereich einbringen können.

Coaching & Motivation

Jeder von uns gerät vermutlich ein- oder mehrmals im Leben in eine Krise, fühlt sich überfordert, nicht verstanden oder nicht genug wertgeschätzt. Er wird von Selbstzweifeln geplagt und zweifelt am Sinn des Lebens.

Als Folge gerät er in ein Leistungstief, aus dem er nicht mehr heraus zu kommen scheint, was eine Häufung von Frustrationen nach sich zieht. Die Situation scheint aussichtslos.

Doch es gibt immer einen Weg, „es geht immer weiter“. Mit dieser Erfahrung und Überzeugung möchte ich Ihnen in „coaching & motivation“ begegnen. Ich werde Ihnen keine Überzeugungen aufdrängen oder Rat-Schläge erteilen, sondern Sie selbst werden ihren Weg während unseres Zusammenseins erkennen.

Wie das genau funktioniert, kann ich nicht beschreiben; ich folge keinem bestimmten Lehrbuch, sondern „stelle“ mich auf jeden meiner Klienten individuell spontan „ein“, spüre ihn in seinem Denken und Fühlen und bin und bleibe trotz aller Empathie ein objektiver Betrachter, bei dem alle Information zusammenkommen und rational/emotional verarbeitet werden.

Vielleicht hat meine Methode etwas zu tun mit der so genannten „Hebammenkunst“ des Sokrates, der den Menschen als „Geburtshelfer“ zur Erkenntnis des für sie Richtigen verhalf.

Harmony for Body and Mind

Nur ein entspannter Mensch ist auf Dauer ein gesunder Mensch. Nur wer in sich ruht, kann Leistung bringen und erfolgreich sein. Nur wer dem Leben freudig gestimmt begegnet, kann glücklich sein.

In der „Atempause“ biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch mentale Übungen und meditative Reisen in Verbindung mit einfachen Übungen aus dem Yoga, etwas für sich und ihr Wohlbefinden zu tun.

Das Programm umfasst u.a.

- Entspannung und Stressabbau
- „Loslassen“ und Versöhnung
- Atemtechnik und Atemmeditation
- Spüren der eigenen Mitte

Das Ziel der „Atempause“ besteht darin, Hindernisse und Blockaden aufzulösen, sich von Altlasten zu befreien und die eigene Mitte zu spüren. Die „Atempause“ befreit von negativen Gefühlen und Regungen, führt Seele, Geist und Körper zusammen und vermittelt Ruhe und Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Frieden.

Die wenigen Bewegungen und Positionen aus dem Yoga dienen der „Belebung in der Ruhe“. Sie werden langsam und bewusst ausgeführt, in voller Konzentration auf den Atem und den Bewegungsablauf.

Aktuelle Kurs-Angebote, Preise und weitere Vorankündigungen, Informationen und Details halten wir permanent im Internet für Sie bereit.

Ilse Mauerer

Geschwister-Löb-Straße 6
80935 München

Telefon +49 89 31287390
Mobil +49 152 28934291

www.coaching-und-motivation.de
maurerer@coaching-und-motivation.de