



## PRESENT LIFE

### Present Specials

#### Coaching

Die Einzelberatung / Hypnose findet in der Regel in meinen Räumen statt. Eine Sitzung umfasst 60 Minuten und kann bei Bedarf nach vorheriger Absprache verlängert werden. Je nach Anliegen, Themen und Dringlichkeit werden wöchentliche, 2-wöchentliche oder monatliche Termine vereinbart.

Erstgespräch (30 Minuten)	kostenlos
Einzelberatung (60 Minuten)	78 Euro
Einzelberatung (90 Minuten)	110 Euro
Sonderpaket (5 Sitzungen á 90 Minuten bei vorheriger Absprache)	490 Euro

#### Psychologische Beratung

Aktives Zuhören und Blickwinkelveränderung. Hilfestellungen für psychisch gesunde Menschen mit konkreten Lebensproblemen. Das übergeordnete Ziel der psychologischen Beratung ist die Verbesserung der subjektiven Zufriedenheit und der Lebensqualität. Mögliche Beratungsziele sind die Lösung von Konflikten, die Klärung von unklaren persönlichen oder sozialen Situationen sowie das Erlernen von Präventionsmaßnahmen. Entscheidungsschwierigkeiten, von als ethisch oder moralisch unklar empfundenen Problemlagen, von Fragen zur Lebensänderung, solchen zur allgemeinen, beruflichen oder familiären Neuorientierung.

Einzelberatung	65 Euro
----------------	---------

#### iTYPE Persönlichkeitstest

Wie ticke ich, und warum reagiere ich in manchen Situationen einfach so?

Spannend ist es, sich auf die eigene Reise seines Ichs zu begeben und heraus zu finden

- woraus Sie Ihre Energie ziehen
- wie Sie die Wirklichkeit wahrnehmen
- wie Sie mit dem Wahrgenommen umgehen
- und welchen Lebensstil Sie bevorzugen

Näheres zu iTYPE finden Sie [hier](#)

#### iTYPE Impulse Workshop

Der Impulsgastgeber lädt aus seinem Freundes, Bekannten und Kollegenkreis oder auch aus seinem familiären Umfeld Menschen ein, denen Persönlichkeit wichtig ist und die sich auf eine Entdeckungsreise zum eigenen Ich einlassen möchten. Schon vor dem Impulsworkshop machen die Teilnehmer ihren iTYPE-Test. Für Ihr individuelles Typenprofil spannen wir Sie aber noch auf die Folter – Ihre Auswertung

gibt es erst beim Impulsworkshop!  
Näheres zum Impulsworkshop finden Sie [hier](#)

## Preise unter Investition

### Wanderung der Stille (Waldbaden)

Stille brauchen wir, um zu hören was leise gesagt wird. Unserer inneren Stimme lauschen und Raum geben für Inspiration und der Verbindung zu unserem Herzen. Die intensive Wahrnehmung der Stille ermöglicht uns, zu entschleunigen und von dem Reichtum der Ruhe zu kosten. Sie in uns wirken lassen. Gemeinsam in der Gruppe die verbindet und doch allein in der Stille wandern wir ca. 3 Std in einer Waldstrecke um Leonberg und Umgebung. In dieser stillen Zeit werde Texte, Gedanken und eine Meditation zur Anregung und Reflektion mit auf den Weg gegeben. Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben (5-18 Teilnehmer).

### Reif für den Wald?

Einzelcoaching in der Natur (120 Minuten)

165 Euro

Eigene Wege raus aus dem Stress und hin zur Achtsamkeit. Ich lade ein zu einem Perspektivenwechsel. Hierbei geht es um unsere innere Haltung und die regenerierende Wirkung die der Wald auf uns hat. Fokussierung auf den Wald hat zur Folge, dass wenn wir achtsam durch den Wald wandern und uns auf ihn einlassen, der Wald seine heilende Wirkung an und in uns entfaltet. Die Kraft der Natur spüren und mit jedem Schritt durch den Wald werden wir aufatmen und dabei erleben wie Stress und Sorgen des Alltags kleiner werden und verschwinden. Durch Input und durch Anregung meinerseits soll das eintauchen in die Natur erlernt werden um so den Zugang zu sich selbst ermöglichen

### EMDR Coaching

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet. [Dr. Francine Shapiro](#) (USA) entwickelte diese bilaterale Bewegungsform Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts. Die Wirksamkeit von EMDR ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Die Forschungsergebnisse zeigen: Nach der Behandlung einer einfachen Belastungsstörung mit EMDR fühlen sich 80 Prozent der Patientinnen und Patienten deutlich entlastet – und das bereits nach wenigen Sitzungen. Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation: Der Klient/in folgt den Fingern des Coaches mit den Augen, während dieser seine Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten.

### Hypnose

#### Endlich Nichtraucher - Raucherentwöhnung

Vorabgespräch (Anamnese) und Hypnose  
Nachgespräch und Transfer in den Alltag

Paket 280 Euro

Die Gebühr für eine Einzelsitzung beträgt

- bei einer Person
- mit zwei Personen
- bei drei Personen
- bei vier Personen

280 Euro p.P.  
155 Euro p.P.  
135 Euro p.P.  
115 Euro p.P.

#### Bewusstes Leben – Gewichtsreduktion

Sechs Sitzungen (Sechs Sitzungen á 60 Minuten)

Paket 460 Euro

Einzel Sitzung	78 Euro
<b>Goodbye Prüfungsangst</b>	
Drei Sitzungen (3 Sitzungen á 90 Minuten)	Paket 290 Euro
Einzel Sitzung (90 Minuten)	98 Euro
<b>Stressabbau und Burnoutprävention</b>	
Sechs Sitzungen (Paket von je 60 Minuten)	460 Euro
Einzel Sitzung 78 Euro	
<b>Ich bin OK! - Selbstbewusstsein steigern</b>	
Sechs Sitzungen (Paket von je 60 Minuten)	460 Euro
Einzel Sitzung (60 Minuten)	78 Euro
<b>Fantasie und Imaginationsreise zur Entspannung (60 Minuten)</b>	78 Euro
<b>Die Reise zum inneren Ratgeber (60 Minuten)</b>	78 Euro
<b>Mediation Transformation von negativen Gefühlen (60 Minuten)</b>	78 Euro

**Tu Dir etwas Gutes und vergib Dir -.Vergebungstrance (90 Minuten)** 98 Euro

Der Selbstsabotage entgegen wirken. Wir können erkennen, wie uns das ständige Herumkauen auf Dingen aus unserer Vergangenheit Energie abzieht und schlechte Gefühle produziert. Uns und den Menschen aus unserem Umfeld zu vergeben, befreit und lässt uns positiver leben.

### **Hypnos Sitzung mit mehreren Personen:**

Bei Zielsetzungen wie Gewichtsreduktion oder Raucherentwöhnung sind Sitzungen in kleinen Gruppen möglich, wenn Sie es wünschen. Optimal ist immer eine Einzel Sitzung, denn in einer Einzel Sitzung kann am besten auf alle individuellen Besonderheiten eingegangen werden. Bei gleichen oder zumindest ähnlichen Voraussetzungen ist es aber auch durchaus möglich, eine Sitzung mit mehreren Personen durchzuführen. Der Vorteil solch einer gemeinsamen Sitzung ist die kostengünstigere Behandlungsgebühr für jeden Einzelnen. Nur sollte man hierbei darauf achten, dass die Voraussetzungen nicht zu weit auseinander liegen. Es werden grundsätzlich niemals fremde Menschen, die sich untereinander nicht kennen, zusammen in einer Sitzung sein. Wenn Sie eine oder mehrere Personen mitbringen, die Sie kennen, also Freunde, Verwandte oder Arbeitskollegen dann kann man diese Sitzung gerne auch gemeinsam durchführen. Eine größere Gruppen als mit vier Personen ist nicht empfehlenswert.

Hypnose wirkt auch unterstützend bei Zielsetzung jeglicher Art wie Beispielsweise

- Angstkontrolle
- Entspannung
- Stimmungsverbesserung
- Selbstvertrauensaufbau
- Schlafprobleme
- Nägelkauen
- Stressabbau
- Krebserkrankung