

## Die Kraftwoche

**-in kraftvoller Natur an einem ausgesuchten Ort-**

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit den heutigen und zukünftigen Herausforderungen des Lebens stärken wollen. Die Basis der Kraftwoche ist dabei das Erkennen und Erleben der Zusammenhänge der Ebenen Körper, Geist und Seele. Beim Tanken und Verankern von Kraft auf diesen drei Ebenen unterstützt wirkungsvoll der Einsatz von „altem Wissen“ in Verbindung mit den neuzeitlichen Techniken aus systemischen Coaching und Training.

### Ziele der Kraftwoche:

- Lebenskraft aktivieren und verankern.
- Ballast erkennen und verabschieden.
- Resilienz für den Alltag trainieren.
- Blockaden filtern und lösen.
- Stärkung des Einklangs K-G-S.
- Lebensplan/Seelenplan überprüfen, erkennen und annehmen.
- Aktuelle Themen und „Störungen“ klären.

### Kraft der Gruppe:

Wir arbeiten in kleineren Gruppen bis max. 12 Teilnehmer. Jeder TN erhält die Möglichkeit, seine mitgebrachten Themen zu definieren und zu sortieren. Die Energie der Gruppe ist dabei der Schlüssel zum Aufbau einer Vertrautheit und Sicherheit. Die aufgebaute Gruppenenergie kann jeder Teilnehmer gezielt für seine persönliche Transformation nutzen.

### Kraftquelle in der Einzelarbeit:

Die kraft-sprung-coaches bieten im Lauf der Woche jedem TN Einzelsitzungen an. Über die Techniken des transpersonalen Coachings sowie Techniken der körperbezogenen Arbeit (Reiki, Matrix etc.) tauchen Sie tiefer in Ihre Lebensthemen ein und öffnen den Zugang zu Ihrem Kraftraum.

## Themen in der Kraftwoche

**Bestimmen der aktuellen Situation** – Über systemische Coachingtools bestimmen Sie die Thematiken der eigenen Balance, des Lebensrades und der persönlichen Lebensziele. Finden Sie heraus, welche Bereiche in Ihrem Leben zu „kurz“ kommen und wie eine Umverteilung anhand ihrer persönlichen Situation umsetzbar wird.

**Lösen von Blockaden** – Dieses Thema geht in die tieferen Schichten unseres Bewusstseins und gibt Ihnen die Chance herauszufinden, mit welchen inneren Blockaden Sie im Alltag leben. Durch gezielte Ablösung auf der Bewusstseins- und Körperebene können Sie sich davon befreien und sich stärker in den Ziel- und Umsetzungskontext Ihrer persönlichen Themen bewegen.

**Innere Haltung und Glaubenssätze** – Hier wird gespiegelt, hinterfragt und aufgeräumt, was den Fluss des Lebens blockiert. Sie blicken zurück in die vergangenen Phasen des Lebens um die Ursachen zu definieren und schürfen nach Kraftquellen für das Hier und Jetzt. Unter Anleitung der Coaches lösen Sie sich von angesammelten und anhängenden Fremdenergien und bauen einen geeigneten Schutz auf.

**Energiearbeit** – Ihre Chakren kommen in Fluss, Energiebahnen werden aktiviert und gestärkt, Energie dem Körper zugeführt. Spüren Sie die Fülle und Qualität und übertragen Sie Ihre Erkenntnisse in das eigene Leben.

**Seelenarbeit** – nehmen Sie Kontakt auf zum persönlichen Seelenplan und erleben Sie die Macht und Wirkungsweise der Matrix-Arbeit. Hier werden die Strukturen, Verknüpfungen und Abwandlungen vom Ursprungsplan unter die Lupe genommen und energetisch und wohlwollend in Gang gesetzt.

**Ressourcenarbeit** – Bewusstmachen, fördern und verankern sind die Ziele der Ressourcenarbeit. Dazu nutzen Sie bewährte Techniken der Aufstellungsarbeit, der Arbeit mit dem inneren Team und dem systemischen Coaching.

## Der persönliche kraft-sprung

Durch die kraftvollen Impulse der Woche werden Sie in Stille und Abgeschiedenheit sich selbst begegnen. Überprüfen Sie die neugewonnene Haltung, stärken Sie Ihre Ziele und festigen Sie die wertvollen Erkenntnisse.



**Erleben Sie Ihren persönlichen kraft-sprung und kehren Sie gestärkt in Ihren Alltag zurück!**