



sinnraeume

coaching · mediation · psychologie

kerstin heinrich

KRAFTRAUM auf den Punkt

Im KRAFTRAUM finden Menschen mit ausgeprägtem Lebensanspruch und hohem Stresslevel den bewussten Abstand zum Alltag.

Führungskräfte, Unternehmer, Geschäftsführer, Privatpersonen zwischen Business und Familie gehören zu unseren Teilnehmern.

...Energie schwingt, Weitblick wird Selbstverständlichkeit und es entfaltet sich mühelos, unbeschwert die eigene, zielführende Kreativität...

Dieses Konzept zielt darauf ab, einen besonderen, nicht-alltäglichen Rahmen für das Entstehen von Neuem zu bieten. Hier finden die Teilnehmer ausgewählte Orte, an denen unser Geist den erforderlichen Perspektivwechsel vollziehen und damit jenen Weitblick freigeben kann, der zum entscheidenden Unterschied führt.

Denn:

Wenn wir als Menschen Entscheidungen fällen wollen und Probleme nicht nur kurzfristig lösen, sondern nachhaltig auflösen wollen, dann braucht es dafür Orte, die eine neue und frische Bewusstseinssebene zugänglich machen.

Ebenso gilt: Nur was wir intensiv erleben, bleibt auch erhalten.

In der Natur spüren wir Menschen uns intensiver und fühlen uns lebendiger als in Innenräumen. So gibt uns der Versuch bei einem Spaziergang die Natur bewusst zu genießen, die Möglichkeit uns als Teil der Natur wahrzunehmen. Wir können die Weite und Vielfalt unserer Umwelt auf uns wirken zu lassen – das relativiert unsere Probleme, lässt uns Abstand vom Alltag gewinnen und es schärft sich unser Blick wieder für das Wesentliche.

Darum zielt das KRAFTRAUM Konzept durch echtes Wissen, alltagstauglich verpackt und bereichernd gestaltet auf inspirierendes Zusammenwirken von psychologisch fundierten Inhalten, außergewöhnlichen Räumen und sinnvollem Eigenerleben ab. Dieses Gesamterleben macht Freiraum im Kopf, denn unsere Sinne werden dabei noch einmal ganz anders angesprochen.

Der Nutzen unserer Teilnehmer:

- das (Wieder-)Erkennen der ureigensten, inneren Motivation
- dadurch Stress gekonnt selbst regulieren können
- durch innere Klarheit, emotionale und mentale Stabilität in herausfordernden Situationen erhalten
- bewusste Selbstregulation für eine authentische (Lebens-)Führung
- gesteigerte Lebensqualität
- nachhaltige Kraft
- echte Gelassenheit