

Spirit&COACHING



»Ohne Wurzeln keine Flügel, ohne Flügel keine Wurzeln«

Coaching begleitet Menschen im Prozess ihrer Selbstentfaltung in Zeiten des Umbruchs, der Krise oder Neuorientierung. Coaching bedeutet stets Hilfe zur Selbsthilfe und zur Selbstverantwortung. Die Höchste Ebene des Lernens ist die Selbstreflexion.

Coaching ist immer Gegenwarts- und Zukunftsorientiert und eignet sich unter anderem

- für eine Standortbestimmung
- für berufliche und persönliche Veränderungen
- bei Lebens- und Berufskrisen
- für einen gewünschten und planbaren Neubeginn
- als Unterstützung bei Entscheidungsfindungen
- bei Führungsaufgaben

Als Ergänzung zum traditionellen, systemischen Coaching steht die Integration des individuellen, spirituellen Potenzials im Mittelpunkt. Dies beinhaltet die Wahrnehmung des eigenen Wirkens und deren Einfluss auf die Gesellschaft und des Lebens auf unsere Umgebung und unsere Erde. All dies unterstützt die spirituelle Transformation der eigenen Person.

Wir arbeiten mit Sinnfragen: Was bringt mich zu mir selbst? Wo liegt mein spirituelles Potential? Wie soll die Unterstützung aussehen, die mich auf meinem Lebensweg weiter bringt? Was benötige ich, um mich ganzheitlich zu fühlen? Wie sieht gelebte Spiritualität im Alltag aus? Welcher Weg führt zu meiner Essenz? Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben und in die Arbeit und in die Gesellschaft einbringen?

Einzelcoaching

CHF. 120 (60 Minuten), jede weitere 30 Minuten CHF. 50

Firmen

CHF. 200 (60 Minuten) Team-Coaching im Unternehmen

»Wer loslässt, hat beide Hände frei«

bitte wenden



Gruppengespräche



«Es ist weniger schwierig, Probleme zu lösen, als mit ihnen zu leben»
Pierre Teilhard de Chardin

Sie möchten sich mit anderen austauschen. In einem kleinen Kreis finden Sie hierzu den geschützten Raum, um all Ihre Erfahrungen und Gefühle auszutauschen und über mögliche Lösungen zu sprechen. Gruppengespräche sind der erste Schritt in befreiende Veränderungen. Die Teilnehmenden erfahren hier auch die Geborgenheit einer Gruppe.

An einem offenen Gespräch teilzunehmen heisst inne halten, Atem holen, sich wahrnehmen, sich entwickeln, auf Fragen Antworten finden, den Sinn entdecken. Zurückschauen und sich im Hier und Jetzt erleben. Sie blicken auf Ihr Leben und lernen loszulassen, was nicht mehr dazugehört, um Neuem Raum zu geben. Die gewonnenen Erkenntnisse setzen Sie in Ihrem Alltag um.

Daten	auf Anfrage
Zeit	jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr Für Team-Coaching für und in Unternehmen nach Vereinbarung
Gesprächsbegleitung	Annina Elisabeth Züllig
Wo	Raum ad fontes . Laurenzenvorstadt 85 . 5000 Aarau · 2. Stock
Kosten	CHF 40 pro Person
Vor-Anmeldung	bis 3 Tag vor dem jeweiligen Termin bei Annina Elisabeth Züllig
E-mail:	annina@adfontes.ch oder per SMS 079 708 88 80

Ihre Begleiterin – Annina Elisabeth Züllig



zert. Coach . Systemisches Coaching . Zentrum für systemische Forschung und Beratung, D-Heidelberg

dipl. Erwachsenenbilderin . Ausbildung IAP Zürich

zert. Meditations-Lehrerin/-Leiterin . Ausbildung bei Lharampa Tenzin Kalden, Tibetischer Mönch und Gelehrter

Dipl. Atem-Pädagogin . Ausbildung nach Dr. Ruediger Dahlke . bei Anne-Marie Faucherre Brüttisellen und Klaus Wittmann München

Dipl. Körper-Therapeutin . Körperorientierte Psychotherapie Core Energetics . Nach Dr. John Pierrakos