



Zentrum für Achtsamkeit
Stressbewältigung · Meta-Health
Jasmin Kaiser

*„Was wir im Außen suchen, finden wir in unserem Inneren.
Wir tragen es in uns. Manchmal tief verborgen.
Es wartet darauf von uns wiederentdeckt zu werden.“*



Stressbewältigung

Raus aus der Stressfalle

Zu viele Termine, Verpflichtungen – zu wenig Zeit und Energie?
Fühlen Sie sich öfter getrieben, angespannt, gestresst, überfordert?
Sind häufig krank, schlafen schlecht, haben Kopfschmerzen?
Sehnen sich nach mehr Klarheit, Gelassenheit, innerer Ruhe?

Wir finden gemeinsam Ihre Stress-Trigger, entwickeln Exit-Strategien und aktivieren innere wie äußere Ressourcen auf die Sie zurückgreifen können.
Sie erfahren, was Stress und unterbewusste Denkprozesse mit Ihnen körperlich, geistig und emotional machen und lernen Warnsignale deutlicher wahrzunehmen.

Sie lernen die zentrale Rolle von Wahrnehmung, Bewertung und Macht der Sprache kennen. Dadurch werden gewohnte Reaktionen und Automatismen reduziert und kontrollierbar.

Sie können die Qualität Ihrer Gedanken selbst bestimmen und dadurch Ihre Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Unbeschwert und mit Leichtigkeit leben.

Sie haben immer eine Wahl!

Achtsamkeit · Meditation · Emotion-Body-Mind · Burnout Prävention · Metamedizin
Positive Psychologie · Stress-Resilienz · Innere Weisheit · Emotionale Intelligenz · NLP
Intuition · Mental Healing · Motivation · Life Balance · Mentalcoach · BewusstSein

„We are Human Beings not Human Doings.“

Achtsamkeit

Entschleunigung · Vom Denken ins Fühlen · Bei sich sein

Sie möchten sich eine Auszeit gönnen, sich etwas Gutes tun und sich selbst dabei besser kennenlernen? Ohne Ablehnung. Ohne Anhaften. Ohne Bewertung.

Innere Ruhe · Gelassenheit · Klarheit · Selbstwirksamkeit

Durch Achtsamkeitspraxis und Meditation können sich Gedanken beruhigen und unheilsame Denkstile und Verhaltensmuster erkannt werden. Achtsamkeit lässt deren Auswirkungen im Denken, Fühlen und Handeln verstehen, hilft aus dem Autopilot-Modus und erlaubt wach und präsent zu agieren statt zu re-agieren.

Achtsamkeit wirkt sich nachweislich positiv auf Psyche, Gehirn und Körper aus und macht Sie zum Zeugen Ihres eigenen Erlebens. Hier und Jetzt.

Denn nur im Hier und Jetzt findet Leben statt!

SelbstVertrauen · KörperBewusstSein · LebensFreude · SelbstPräsenz · Wachstum



Meta-Health

Der Körper als Stressbarometer

Fragen Sie sich manchmal: „Warum ich? Warum genau jetzt?“

Ihr Körper ist ein intelligentes und zuverlässiges Frühwarnsystem und verfügt über eine große innere Weisheit und Fähigkeit zur Selbstregulation.

Emotionale Konflikte und subjektives Stresserleben manifestieren sich im Körper.

Diese körperlichen Reaktionen liegen einem bio-logischen Sinn zugrunde und werden im Rahmen eines Meta-Health Coachings entschlüsselt und aufgelöst.

Sie erfahren, welche Bereiche in Ihrem Leben besonders Ihre Aufmerksamkeit brauchen.

Ich ver helfe Ihnen zum Dialog mit Ihrem Körper und Unterbewusstsein.

Sie lernen wieder mehr in Ihr Bauchgefühl zu vertrauen, achtsamer Signale wahrzunehmen und (Organ-)Reaktionen zu verstehen.

Wir finden gemeinsam die wahren Ursachen und Stress-Trigger für Ihre Symptome und Beschwerden, sowie die damit verbundenen Emotionen, Überzeugungen und Assoziationen. Heilung kann beginnen.

Gehen Sie in den Dialog mit Ihrem inneren Arzt und seien Sie Meta-Gesund!

„Your Body is talking to you – are you listening?“

Zentrum für Achtsamkeit



Innehalten · Ankommen · Sein

Ein Zentrum für Achtsamkeit, Stressbewältigung und Meta-Health.

Ein Ort für Bewusstheit, Stille, Klarheit und Präsenz.

Ein Ort für Begegnungen auf Augenhöhe, Wertschätzung und Empathie.

Ein Ort für innere Einkehr und inneres Erleben.

Ein Ort zum Kraft tanken, reflektieren und wachsen.

Ein Ort für Coachings · Trainings · Kurse · Workshops

Für Ihre persönliche **SOULUTION!**

Aktuelle Termine und Details zu Kursen, Vorträgen, Infoabenden,
Gastdozenten und weiteren Formaten finden Sie unter

www.jasmin-kaiser.de

Formate

- Einzel-Coachings
- 10 Wochen Gruppenkurse
- Achtsamkeitstage
- Workshops
- Retreats
- Firmen-Trainings
- Life & Business Coaching



Be who you are! Sei wer du bist!

„Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen auf dem Weg zu einer bewussten und gesunden Lebensweise zu unterstützen und eine wertschätzende, heilsame Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.“

Innere Ruhe und Klarheit zu finden und der eigenen Intuition zu vertrauen.“

Ich liebe was ich tue!

Meine Qualifikationen

- Stressbewältigungs- und Achtsamkeitstrainerin
- Meta-Health Coach
- System. Business Coach
- NLP-Practitioner
- Diplom-Kauffrau

Jasmin Kaiser

Georg-Stefan-Straße 47
90453 Nürnberg

Mobil: 0173 - 28 38 290

E-Mail: mail@jasmin-kaiser.de

www.jasmin-kaiser.de