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 achtsamer Signale wahrzunehmen.

Traumasensibel · Einfühlsam · Ganzheitlich

Insbesondere im Einzelcoaching bietet die körper- und nervensystemorientierte Arbeit die Möglichkeit, traumatischen Stress sanft zu lösen.
Der persönliche Prozess darf heilsam und im eigenen stimmigen Tempo reifen.
In diesem wertfreien Raum wird Selbstwirksamkeit kultiviert und bewusste Entscheidungen wieder möglich. **Sie haben immer eine Wahl!**

Traumasensible Achtsamkeit · Mental- & Emotionscoaching · Meditation · Stress-Resilienz · Burnout Prävention · Metamedizin · Holistische Gesundheit · wingwave Energie- & Körperarbeit · Positive Psychologie · Spiritualität · Embodiment · Lu Jong Therapeutisches Coaching· Nervensystem- und Körperorientierte TraumaArbeit

„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.

Achtsam sein bedeutet präsent sein und den aktuellen Moment bewusst erleben. Mit allen Facetten der Wahrnehmung.

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
Emotionsregulation · GewahrSein · Mitgefühl · SelbstWahrnehmung · Leichtigkeit

Meta-Health & Somatic Experiencing(SE)®

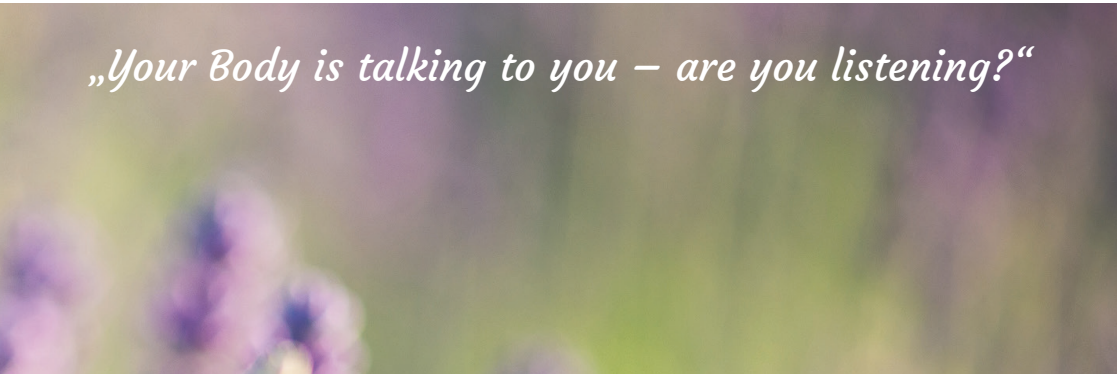
Der Körper als Stressbarometer

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 Re-aktionen liegen einem bio-logischen Sinn zugrunde und werden im Rahmen eines holistischen Coachings beleuchtet. Sie erfahren, welche Bereiche in Ihrem Leben besonders Ihre Aufmerksamkeit brauchen, welcher höhere Sinn einst hinter bestimmten (Notfall-) Programmen steckte und was Ihr Nervensystem heute braucht, um diese Programme zu vervollständigen bzw. um sie an die aktuellen Bedürfnisse anzupassen.

Wir finden gemeinsam die wahren Ursachen und Trigger für Ihre Symptome und Beschwerden, sowie die damit verbundenen Emotionen, Überzeugungen und gebundene Trauma-Energie im System. Heilung kann ins fließen kommen.

Heilung geschieht von innen nach außen.



Zentrum für Achtsamkeit

Innehalten · Ankommen · Sein

Ein Ort für innere Einkehr und inneres Erleben.
Ein Ort für Bewusstheit, Klarheit und Präsenz.
Ein Ort zum Kraft tanken, reflektieren und wachsen.
Ein Ort der Stille, des Seins, der echten Begegnung.

Ein Ort für **Coachings · Trainings · Kurse · Workshops · Retreats**
Für Ihre persönliche **SOUL**UTION!

Aktuelle Termine und Details zu allen Formaten
für Privatpersonen und für Firmen finden Sie auf

www.jasmin-kaiser.de

Mind - Body - Soul - Emotion - Energy

Formate

- Life & Business Coaching
- 10-wöchige Intensivkurse
- Firmen- & Teamtrainings
- Interaktive Vorträge
- Workshops & Retreats
- Lu Jong Kurse
- Exklusive Formate auf Anfrage

Design: www.winter-grafikdesign.de

Be who you truly are!

Sei wer du wirklich bist!

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

In geschütztem Raum begleite ich Menschen einfühlsam & trauma-sensibel auf ihrer Reise nach innen, auf ihrer Reise zu sich."

Ich liebe was ich tue!

Design: www.winter-grafikdesign.de

Meine Qualifikationen

- Somatic Experiencing (SE)®
- Stressresilienz- und Achtsamkeitstrainerin
- Meta-Health Coach
- System. Business Coach
- NLP-Practitioner
- **w**ing**w**ave®-Coach
- Energetisch Geistiges Heilen
- Lu Jong & Tibet. 5 Elemente Lehrerin
- 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