

**In 2025 biete ich das 2-Tages-Seminar 2 x an:**

Mi., **09.04.2025** von 10.00 – 17.00 Uhr und  
Do., **10.04.2025** von 9.00 – 16.00 Uhr

Di., **21.10.2025** von 10.00 – 17.00 Uhr und  
Mi., **22.10.2025** von 9.00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Seminarzentrum Hotel Sonnenstrahl  
Sebastian-Kneipp-Straße 1  
88353 Kißlegg i. Allgäu  
Email: [info@hotel-sonnenstrahl.de](mailto:info@hotel-sonnenstrahl.de)  
[www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de](http://www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de)  
Die Seminarteilnehmer/innen buchen ihre Unterbringung  
im Hotel selbst.

**Seminarkosten:**

**Privatzahlende: 360.- Euro** incl. MwSt.

**Firmenkunden: 550.- Euro** zzgl. MwSt.

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

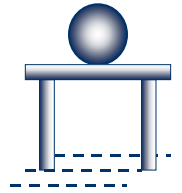
Ratenzahlung nach persönlicher Absprache möglich.

4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten  
die Teilnehmenden eine Rechnung.

**Anmeldung bitte an:**

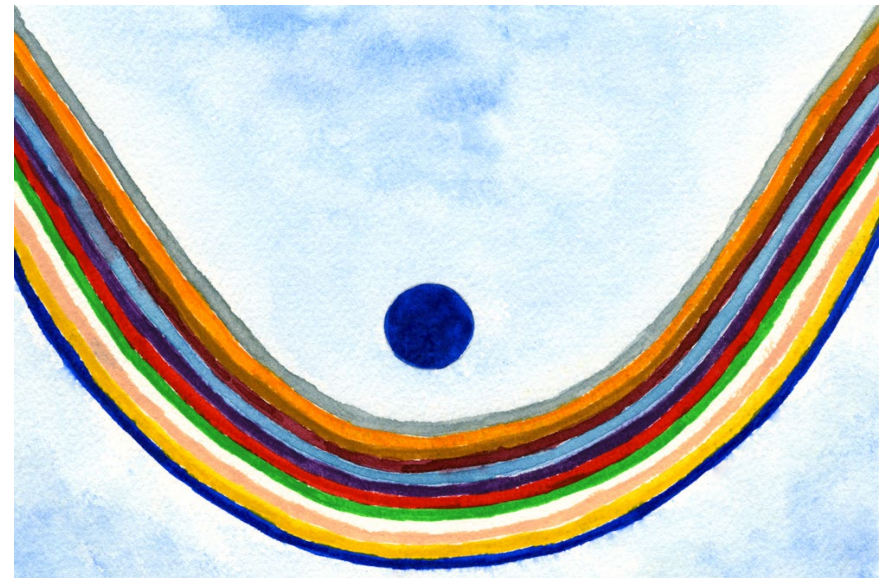
**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**

Auf der Lache 20  
71729 Erdmannhausen  
Mobil: 0172 - 7857624  
Email: [petra.hoffmann@gmx.de](mailto:petra.hoffmann@gmx.de)  
[www.dr-petra-hoffmann.de](http://www.dr-petra-hoffmann.de)



**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**

**Herzens-Seminar**  
**„Auf dem Weg zu mir selbst“**



**Aus der inneren Balance**  
**das Leben selbstbestimmt meistern**

## Zielsetzung:

➔ *Aus der inneren Freiheit und Zentrierung das Leben trotz aller Herausforderungen erfolgreich gestalten und mit Freude meistern ... Ist das auch Dein Wunsch?*

Das Seminar bietet Raum zur konstruktiven und liebevollen Selbstreflexion, die in die innere Klarheit führt: Wo stehe ich? Wo stehe ich mir manchmal selbst im Weg? Und wie kann ich meine inneren Potenziale entdecken und leichter zur Entfaltung bringen?

Auf dem Weg zu mir selbst... öffnen wir uns den wesentlichen menschlichen Grundthemen, um ehrlich, authentisch und mit einer Prise Humor Schritt für Schritt bei sich selbst anzukommen.

Das innere Gleichgewicht zu finden und mit den eigenen Ressourcen verantwortungsvoll und achtsam umzugehen, ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je.

➔ *Je mehr ein Mensch mit sich selbst im Reinen ist, desto leichter ist das Miteinander mit anderen - beruflich wie privat.*

➔ *In einem angenehmen Umfeld erhalten die Teilnehmer/innen Impulse zur Selbstreflexion, die durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen und Meditation unterstützt werden.*

## Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

**Mit einem Fuß tanzen auf dem Regenbogen**

Auf dem Weg zur inneren Freiheit

ISBN: 978-3-86460-278-8 27.95 €



## Aus dem Inhalt:

### ● **Wenn wir den inneren Kompass nicht finden...**

- Wie gelingt es mir, energiefressende Alltags- und Berufssituationen schneller zu erkennen und konstruktiv zu verändern?
- Wie kann ich Flexibilität und Dynamik wahren und mich gleichzeitig vor Aktivismus im Hamsterrad schützen?

### ● **Stress-Resilienz und Selbstvertrauen stärken: ‚Lebens-Spielanleitung‘ auf dem Weg zu mir selbst in 7 Stationen...**

1. Was ist der wirkliche Beweggrund meines Handelns?
2. Wie befreie ich mich von belastenden Prägungen und Mustern aus meinem ‚Rucksack‘?
3. Wie kann ich mit emotionalem Verhalten leichter und professioneller umgehen und aus einer Adlerperspektive auch mal über mich selbst schmunzeln?
4. Wie stärke ich das Vertrauen in mich, um immer wieder aufzustehen und weiter zu gehen?
5. Wie gelange ich zu innerer Stille, aus der alle Kreativität entspringt?
6. Wie finde ich zur inneren Klarheit, um das Leben noch bewusster und verantwortungsvoll in die Hand zu nehmen?
7. Bin ich bereit, mich selbst wirklich anzunehmen und den Raum inneren Glücks zu betreten?

### ● **Das Leben im Hier und Jetzt souverän gestalten**

- Im Fokus bleiben - wie heißt meine Zauberformel?
- Wie setze ich das Erkannte konkret in meinem Alltag um?

### ↳ **Individueller Nutzen:**

- Die eigene Wirksamkeit erhöhen durch Konzentration auf das Wesentliche
- Mehr Zu-Frieden-heit mit sich und dem Leben