

«Stark mit Hochsensibilität»

Das 10-Monats-Programm für einen besseren Umgang mit deiner Hochsensibilität

Vision von INNER COACH

Selbstbestimmtes Leben

Glückliche Menschen

Muster lösen

Verzeihen können

Vergangenheit loslassen

Selbstbewusst sein

Das Leben geniessen

Vollständig bewusst im Moment sein

Den kreativen Ausdruck seines Selbst leben

Mutig zu sich stehen, sich dabei immer weiter ent-wickeln

Selbstbewusst und mutig ein glückliches, selbstbestimmtes Leben führen, das Ausdruck deines individuellen Selbst ist

**WER IST
INNER COACH?**



Hochsensibel und Coach

Mein Name ist Anna Morf und bin ich ausgebildete Yoga-Lehrerin, Integral Coach und dipl. Gesprächstherapeutin. Zur Zeit bilde ich mich zum Golden Age Coach und zum Soul & Mindfulness Coach aus.

Erst vor wenigen Jahren habe ich meine eigene Hochsensibilität entdeckt. Und die Erkenntnis darüber öffnete mir die Augen – und erklärte vieles. Ich habe gelernt, mit den Aussenreizen wie auch den emotionalen Überreizung klarzukommen. Und ich habe herausgefunden, inwiefern die Hochsensibilität mich unterstützt und bei welchen Arbeiten mir sogar zu grossem Vorteil verhilft. Hochsensibilität kann ein Fluch sein, wenn man sie noch nicht erkannt hat und noch nicht gelernt hat, mit ihr umzugehen. Für mich ist sie in der Zwischenzeit ein Segen, weil sie mich die Welt bunter, lebhafter und voller sehen lässt.

Das von mir entworfene 10-monatige Programm ist also kein Weg der «Heilung» von der Hochsensibilität, sondern eine Begleitung ganz auf dich zugeschnitten, um mit deiner Hochsensibilität und deinen Fähigkeiten das Beste hervorzuholen.



DAS PROGRAMM
«STÄRKE MIT HOCHSENSIBILITÄT»

10 Monate Begleitung für nachhaltige Wirkung

- Jeden Monat 1 Live Coaching
- Die ersten 3 Sessions: Inhalte des Basis Kombis
 - Wir klären deine Bedürfnisse und schauen uns deine Ausprägung der Hochsensibilität an.
 - Wir erarbeiten Techniken und Tricks, um die Aussenreize zu regulieren.
 - Wir üben Entspannungs- und Stabilisierungstechniken, um wieder Ruhe und Gelassenheit in dein Leben zu bringen.
 - mit Hausaufgaben.
- Die nächsten 7 Monate (auch 1x monatlich ein Live Coaching):
 - Stärken finden, welche die Hochsensibilität unterstützt sowie
 - Unsicherheiten eliminieren und
 - Persönlichkeit stärken bzw.
 - Stärke aufbauen

Kosten & Termine

Kosten für das gesamte Programm (10 Live-Coachings innert 10 Monate): CHF 1'100.-

Termine werden individuell vereinbart. Die Coachings finden je nach Termin in der Praxis, im Yoga2day Studio oder im [Yoga2day.institute](https://www.yoga2day.institute) statt.

Bei Buchung wird der gesamte Betrag in Rechnung gestellt. Keine Ratenzahlung möglich.



**WAGE DEN SCHRITT ZUR NEUEN
STÄRKE MIT HOCHSENSIBILITÄT**

Anmeldung

Hast du Interesse?

Dann melde dich an per E-Mail an anna@innercoach.ch

Fragen beantworte ich gerne: Einfach anrufen auf 076 466 76 84.