

## Coaching im Lykia mit Heide Liebmann

Vielleicht hast du dir ja ganz bewusst eine Auszeit genommen, um wieder zu dir zu kommen und dir Gedanken dazu zu machen, wie es nach dem Urlaub weitergehen soll – in deinem Job, in deinem Leben. Dann kann ein zusätzliches Coaching eine wunderbare Möglichkeit sein, wie du dir mehr Klarheit, mehr Gelassenheit oder mehr Orientierung schenken kannst.

Meine Angebote kannst du vom 1.09. bis 25.10.2014 zu Urlaubs-Sonderkonditionen buchen. Wenn du dich bereits **vor** deinem Urlaub dafür entscheidest, dir ein Coaching zu gönnen, gewähre ich dir außerdem einen **10-Prozent-Bonus**.

### Raus aus dem Hamsterrad! - Impulse und Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag



Weißt du zuhause in deinem Arbeitsalltag oft nicht mehr, wo dir der Kopf steht? Wünschst du dir mehr innere Ruhe und fragst dich, wie du auch dort eine entspannte Haltung beibehalten kannst?

Dann habe ich vielleicht ein paar Ideen für dich, damit der Erholungseffekt deines Urlaubs länger anhält als nur ein oder zwei Wochen.

Wir schauen uns gemeinsam an, wie du es bisher immer geschafft hast, dich schnell wieder von der Alltagshektik vereinnahmen zu lassen. Und dann suchen wir gezielt nach individuellen Strategien für dich, wie du das ab sofort ändern kannst. Ja, das geht. Versprochen!

#### Was du bekommst:

- ✓ Kurzes kostenloses Vorgespräch (max. 30 Minuten)
- ✓ 2 Sitzungen à 1,5 Std. mit weiterführenden Fragen und klärenden Übungen

#### Was dir das bringt:

- ✓ Du behältst zukünftig besser den Überblick und bleibst auch in der Hektik cool.
- ✓ Du siehst die täglichen Stolpersteine anders: weniger als Problem, sondern als Chance zu lernen.
- ✓ Du weißt, wie du dir Ruheinseln schaffen kannst, um dauerhaft eine Haltung heiterer Gelassenheit zu entwickeln.

#### Deine Investition:

€ 195

## Wandercoaching: Was will ich wirklich?

Coaching in Bewegung bietet sich besonders an, wenn du



- ✓ ein bestimmtes Ziel umsetzen möchtest,
- ✓ mit Erfolgsblockaden kämpfst und dich immer wieder selbst sabotierst
- ✓ oder dich schlapp und unmotiviert fühlst und deine Orientierung scheinbar komplett verloren hast.

In all diesen und auch weiteren Fällen kann die wunderschöne Natur rund um das Lykia in Adrasan zum einen deine „Energie-Tankstelle“ sein und dir helfen, deine Batterien wieder aufzuladen. Sie stellt uns außerdem jede Menge Angebote zur Verfügung, die wir im Coachingprozess gezielt nutzen können: durch sinnliche Erfahrungen, die sich sofort „begreifen“ lassen, durch Hürden, die wir kreativ überwinden, durch neue Perspektiven und Ausblicke, die unseren Horizont erweitern und die Dinge wieder in Fluss bringen.

Die gemeinsame Bewegung auf einem von mir passend zum Coachingziel ausgewählten Weg bringt frische Luft in jede Zelle und damit auch in dein Denken und Fühlen. Nach unserem ausgiebigen Spaziergang wirst du wieder klarer sehen und konkrete Ideen für dein weiteres Handeln haben.

### Was du bekommst:

- ✓ Kurzes kostenloses Vorgespräch (max. 30 Minuten)
- ✓ 3-4 Stunden Bewegung in der Natur, inkl. Proviant und Getränke, ggf. Transfer zum Startpunkt bzw. Abholung.

### Was dir das bringt:

- ✓ Du erfährst dein Thema ganz neu.
- ✓ Du nutzt die Begegnungen mit Menschen und Tieren und natürlichen Prozessen als Mittel, in die Ruhe zu kommen oder um aktiv zu werden – je nach Thema und Prozessverlauf.

### Deine Investition:

€ 300

## Wenn die Arbeit ein Vergnügen ist, wird das Leben zur Freude



Vielleicht bist du hier im Lykia, weil du dich mal in Ruhe sortieren möchtest. Ist dein jetziger Job noch der richtige für dich? Macht es dir noch Spaß, jeden Tag aufzustehen und dich für deine Aufgaben zu motivieren? Oder denkst du bereits über Alternativen nach, kommst aber nicht so recht weiter damit?

Gerne unterstütze ich dich mit dem professionellen Blick von außen dabei, dir diese Fragen zu beantworten und mögliche Lösungen zu entdecken, auf die du von alleine vielleicht gar nicht gekommen wärst.

### Was du bekommst:

- ✓ Kurzes kostenloses Vorgespräch (max. 30 Minuten)
- ✓ 2 Sitzungen à 1,5 Std. mit weiterführenden Fragen und klärenden Übungen

### Was dir das bringt:

- ✓ Du findest Klarheit über deinen weiteren Weg.
- ✓ Du entwickelst neue, kreative Perspektiven und Ideen.
- ✓ Und du entdeckst deinen Mut für mögliche Veränderungen.

### Deine Investition:

€ 195

## Einzelcoaching zu individuellen Themen

Neben den Coachingpaketen biete ich natürlich auch individuelles Coaching zu von dir gewählten Themen an. Sprich mich einfach an. Wir klären dann in einem kurzen kostenlosen Vorgespräch die Inhalte und Ziele des Coachings und vereinbaren den Umfang.

Einzelsitzung à 1,5 Std: € 120\* (inkl. MwSt.)

Bei Buchung mehrerer Sitzungen biete ich dir eine Pauschale an.

\*statt € 170/Std. Normaltarif zzgl. 19% MwSt. Bei Fortführung des Coachings in Deutschland berechne ich € 145/Std.

Bildnachweise: ©Heide Liebmann, außer  
- Hamsterrad: Carrie Cizauskas/flickr (CC BY-NC-ND 2.0)  
- Kieselsteine: twinlili / pixelio.de  
- Porträt Heide Liebmann: Andreas Sandmeier

## Dein Coach: Heide Liebmann



Im Lykia kann ich mich so gut erholen wie nirgendwo sonst, und ich bin fest davon überzeugt, dass dieser Ort eine ganz besondere Energie hat. Deshalb freu ich mich so sehr darüber, dass ich hier meine Coachings anbieten kann.

Ich bin seit über 10 Jahren als Coach und Beraterin unterwegs und habe viel Erfahrung in der Begleitung von Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Du kannst davon ausgehen, dass ich liebevoll und wertschätzend mit dir und deinen Themen umgehe, und dass wir wahrscheinlich auch viel zusammen lachen werden.

Ich verstehe mich als Potenzialdetektivin, als Mutmacherin und als Berufungs-Lotsin, und wenn du jemand brauchst, der einfach mal einen neutralen Blick auf deine Situation wirft und dir dazu kreatives Feedback gibt, dann könnte das passen mit uns.

Sprich mich gerne an, damit wir ein Vorgespräch führen und ggf. einen Termin vereinbaren können.

Die Coachings finden im Lykia oder auf meiner Terrasse statt, oder wir gehen zusammen wandern auf einer von mir festgelegten Strecke.

Mehr Infos zu mir und meiner Arbeit findest du auf meiner Website:

[www.heide-liebmann.de](http://www.heide-liebmann.de)

## Ablauf des Coachings

Alle Coachings buchst du direkt über mich.

Du erreichst mich am besten per Mail unter [coaching@heide-liebmann.de](mailto:coaching@heide-liebmann.de) oder auch telefonisch vor deinem Urlaub unter +49 173 533 95 21. Ab dem 31. August bis zum 30.10.2014 bin ich vor Ort in Adrasan.

Du bezahlst entweder per Überweisung im Voraus und erhältst dann 10% Bonus, oder bar vor Ort, sobald wir die Termine vereinbart haben.

Natürlich erhältst du eine Quittung und kannst das Coaching steuerlich absetzen!