

# Lust auf Veränderung?!

"Wer etwas bewegen will, muss sich selbst bewegen ..."  
(Sokrates)



Lassen Sie sich inspirieren von diesen beiden besonderen Coaches: Helmar Höft steht für Performance, Erfolgsorientierung und integriert neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften. Astrid Klink steht für Verbindungen schaffen zwischen Körper, Geist und Seele mit dem Ziel frei-fließender Energie. Nach diesem Seminar werden Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen ... und sich fragen, weshalb Sie erst jetzt darauf kommen, den nächsten Schritt\* in ein erfüllteres berufliches und persönliches Leben zu gehen. Wie Sokrates sagte: „Wer etwas bewegen will, muss sich selbst bewegen“.

Wenn Sie vor Herausforderungen stehen, gerade einen Wandel oder Umbruch erfahren. Wenn Sie existenzielle Fragen umtreiben. Wenn Sie etwas bewegen wollen.

Halten Sie inne, nehmen Sie Abstand vom Alltag und sortieren Sie sich neu. Schon die großen Zen-Meister wussten: "Wenn Du es eilig hast, gehe langsam."

Erleben Sie in diesem Seminar Momente des Wohlbefindens, des Glücks und der Dankbarkeit. Bekommen Sie im Innehalten Zugang zu inneren Fragen und Ihrer inneren Wahrheit. Das gelingt besonders in der Natur, in der wir einfach Menschen sind, eine innere Freiheit - und nicht selten ein inneres Staunen - erfahren können.

Entfalten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit, steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und überwinden Sie Blockaden. Erleben Sie Rituale, Meditationen und die Arbeit mit inneren Bildern als wertvolle Ergänzung zu bereits vorhandenen vielfältigen kognitiven, emotionalen und kommunikativen Fertigkeiten.

Erreichen Sie in Ihrem Leben eine ausgewogene Balance zwischen Ihren Aktivitäten, persönlichen Herausforderungen und einer für Sie passenden gesunden Art und Weise zu regenerieren.

\*Martin Walser: Der nächste Schritt

# "Performance and Energy" Coaching-Seminar

In diesen 4 Tagen ist das Programm durchgängig auf eine ausgewogene Balance aus einer Atmosphäre des Wohlbefindens und Impulsen zur Weiterentwicklung ausgerichtet. Eine außergewöhnliche Mischung aus inspirierenden Erfahrungen und emotionalen Erlebnissen, bei denen Sie Ihre Komfortzonen erkunden und erweitern werden.

Wir starten gemeinsam in der Praxis für Mediation & Coaching von Helmar Höft. Das Seminar findet in den großzügigen Räumen der Praxis und in der Natur statt, die ein wertvolles Refugium für den Coachingprozess und spirituelle Erfahrungen bietet. Unser Konzept beinhaltet intensive gemeinsame Prozesse und großzügigen Raum für individuelle Coaching-Themen.

Lassen Sie sich inspirieren von Impulsen aus

- **Performance Coaching**  
Mindset entwickeln, gemäß moderner Hirnforschung und hypnosystemischer Verfahren
- **Bewegenden Naturerlebnissen**  
Refugium für Coachingprozesse wie für spirituelle Erfahrungen
- **Energy Coaching**  
Energien zum Fließen bringen, Wohlbefinden und innere Gelassenheit spüren
- **Coaching mit Pferden**  
Hierfür konnten wir Kerstin Staupendahl, Gründerin und Inhaberin von horsesense experts®, Akademie für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, gewinnen:  
Pferde führen uns in Kontakt mit unserer Intuition, unseren Emotionen und Mustern, spiegeln uns unser Entwicklungspotenzial ...

Sie übernachten in Apartments mit besonderem Ambiente im Gästehaus Gut Welpen in Vechta, direkt am Golfplatz. Während der Seminarzeit nehmen wir die Mahlzeiten gemeinsam ein, die für uns liebevoll zubereitet werden aus frischen, biologisch erzeugten Produkten der Region.

Datum: Donnerstag, 23.06.2022 bis Sonntag, 26.06.2022  
Donnerstag, 23.06. Anreise und Check-in bis 14.00 Uhr  
Sonntag, 26.06. 15.00 Uhr Abreise, Zimmerrückgabe: So, 10.00 Uhr

Seminarort: Praxis für Mediation & Coaching Helmar Höft,  
Gildestraße 17, 49377 Vechta. Wir starten hier am Do, um 15.00 Uhr

Kosten: € 1890,- inkl. MwSt 19 % für Seminargebühr und Verpflegung  
Zuzgl. Übernachtung pro Person € 300 bis 450,- (im Hotel zu zahlen)

Veranstalter: Coach und Mediator Helmar Höft, Gildestraße 17, 49377 Vechta  
Tel. 04441 889 79 53, Mobil 0171 161 50 00  
Mail: info@hoeft-coaching.de