



Für feinfühlige Frauen

# Embrace yourself

WIE DU DIR SELBST, DEINER  
WAHREN NATUR, NÄHER  
KOMMST & DIR **ERLAUBST DU**  
**SELBST ZU SEIN.**

Und so eine der wichtigsten  
Grundlagen für dein erfüllendes  
Leben schaffst.

# Findest du dich hier wieder?

-  Du übernimmst oft die Meinungen & Ansichten anderer.
-  Du hast den Eindruck, dass sich niemand in der Tiefe für dich interessiert.
-  Du nimmst dir keinen Raum für dich, wenn du ihn brauchst (auch dann nicht, wenn du am Limit bist).
-  Du zeigst dich nicht mit dem, was du wirklich denkst und fühlst. Du fühlst dich damit falsch oder befürchtest Ablehnung.
-  Du führst Beziehungen, die dich auslaugen.
-  Du kannst deine Grenzen und Bedürfnisse nicht zielführend kommunizieren.

# **Embrace yourself ist perfekt für dich, wenn...**

## **Dich oft zurückstellst**

Du bist eine feinfühligere, empathische Frau, die sich in Beziehungen für andere zurückstellt/aufopfert. Die Bedürfnisse, Wünsche und Empfindungen deines Umfelds (beruflich, privat) über deine eigenen stellst.

## **Verantwortung für andere übernimmst**

Verantwortung scheust du nicht, denn du packst gerne an, hast ein offenes Ohr und ein mitfühlendes Herz wenn dich jemand braucht. Menschen sind dir wichtig und du hilfst gerne.

# **Embrace yourself ist perfekt für dich, wenn...**

## **Dich selbst nicht wirklich kennst**

Du weißt gar nicht so richtig, was du brauchst, damit es dir wirklich gut geht. Und wenn doch, dann ist das eine deiner letzten Prioritäten.

## **Du am Limit bist**

Du gibst gerne und leistest viel. So viel, dass du damit konstant über dich, deine feinen Grenzen, hinweg gehst und sich Überlastung, Frust, Unzufriedenheit, Erschöpfung und Symptome seit längerem zeigen.

# Embrace yourself

unterstützt dich dabei, **deiner wahren inneren Natur**, dir selbst, zu begegnen und **Raum zu geben**, für das, was du wirklich brauchst und willst. Und in **Beziehungen** dich immer mehr so einzubringen und **zu zeigen**, wie du wirklich bist, mit dem **was du fühlst** und wofür du in Wahrheit stehst. Dir erlauben du selbst zu sein, ganz egal wie die Umstände und dein inneres Empfinden sind.

**Jetzt in diesem Moment  
authentisch bei dir zu sein.**

**Und wie machen wir das? >>>**

# Deine Transformation mit Embrace yourself

## Kraft deiner inneren Überzeugungen

Entdecke und transformiere deine hinderlichen Überzeugungen à la “Wenn ich mich an erste Stelle setze, dann bin ich egoistisch” oder “Wenn ich es nicht tue, wer tut es dann?!”.

 1x 1:1 **Coaching-Session**

 Auflösung hinderlicher  
**Glaubenssätze & Überzeugungen**

 **Workbook** zur Vertiefung sowie  
**Support** in deinem Alltag für  
achtsame und zeitnahe Integration

# Deine Transformation mit Embrace yourself

In der Ruhe liegt  
die Kraft

Entdecke deine feinen Grenzen und das,  
was du wirklich brauchst, um dich selbst  
zu nähren und gut zu fühlen.

 1x 1:1 Coaching-Session

 Yin Yoga Session à 60 Min. für  
Verbindung zu deiner wahren Natur  
(Audio)

 Workbook zur Vertiefung sowie  
Support in deinem Alltag für  
achtsame und zeitnahe Integration

# Deine Transformation mit Embrace yourself

## Gefühle & Empfindungen als Wegweiser

Tauche ein in dein Innenleben und nimm  
deine Gefühle & körperlichen  
Empfindungen als wertvolle Wegweiser  
und Botschafter wahr.

 1x 1:1 Coaching-Session

Embodiment Übung zur

 Transformation deiner Gefühle &  
Emotionen (Audio)

Workbook zur Vertiefung sowie

 Support in deinem Alltag für  
achtsame und zeitnahe Integration

# Mit **Embrace yourself** erwarten dich

 3 transformative **Coaching-Sessions**, plus Check-in und Follow-up Call

 **Yin Yoga Session** à 60 Min. für tiefe Verbindung mit deiner wahren Natur (Audio)

 **Embodiment Übung** zur Transformation deiner Gefühle & Emotionen (Audio)

 **Workbook** zur Vertiefung

 **Support via Telegram** für zeitnahe, wirksame Unterstützung deiner Themen im Alltag

# Investition für deine Transformation

**EUR 530.- (inkl. MwSt)**

(Ratenzahlung ohne Aufpreis möglich)

## So kannst du buchen:

 Schreib mir eine Nachricht

 Ich melde mich bei dir mit  
einem Terminvorschlag für  
den Check-in Call

Für **Fragen** bin ich gerne via Nachricht  
für dich da.

