

Zurück zu dir

Ein Coachingkurs für Frauen –
ehrlich, tief und alltagstauglich.



**Fühlst du dich manchmal leer, obwohl
du funktionierst?**

**Hast du das Gefühl, dich selbst
irgendwo verloren zu haben?**

**Sehnst du dich nach einem Ort, an
dem du einfach du sein darfst – ohne
Maske, ohne Müssen?**

Wenn du **jetzt** innerlich genickt hast:
Dann ist dieser **Kurs für dich.**

Hier darfst du alles ablegen, was schwer ist.
Hier ist Raum für dich – zum Spüren, zum Sein,
zum Aufatmen.



Ein Kurs, der dir Werkzeuge schenkt,
**dich selbst wieder zu fühlen – und in
deinem Alltag klar & kraftvoll zu sein.**



CLAUDIA RUPPEL

RESILIENZ COACH

Embodiment | Selbstverbindung | Raum für echte Begegnung

Was dich erwartet:

- ✔ **Embodiment-Impulse** – damit dein Körper wieder ein sicherer Ort für dich wird
- ✔ **Coaching & Reflexion** – um Muster zu erkennen und neue Wege zu wählen
- ✔ **Atem- & Körperübungen** – für deine innere Mitte
- ✔ **Ein geschützter Raum mit Frauen**, die fühlen wie du

Was du lernen darfst:

- deine Bedürfnisse zu spüren – und ernst zu nehmen
- Nein zu sagen – ohne Schuld
- dich lebendig zu fühlen – in deinem eigenen Tempo
- dich Schicht für Schicht zurückzuentwickeln – **bis du dich wieder spürst**

Für Frauen, die...

-sich nicht länger im Außen verlieren wollen

♥ sich erinnern möchten: *Ich bin genug.*

♥ wieder spüren wollen, wer sie sind – und den Mut haben, für sich loszugehen

Wann & Wo:

Donnerstags · 18 Uhr - 19 Uhr · Gelnhausen (Salino)
Am Ziegelturm 11 · 15 Euro pro Person
In einer geschützten Gruppe, nur für Frauen



Anmeldung: klarundstark@mail.de

Instagram: [@klar.undstark](https://www.instagram.com/klar.undstark)

Mehr über mich und meine Arbeit findest du auf:

www.klarundstark.com

