



Kreativ & Naturverbunden

Training - Coaching - Beratung Supervision

Werde zur besten Version deiner Selbst!

Du bist, wie ich eine **Frau**, die schon **viel durchgemacht** hat, vieles geschafft hat und noch **so viel bewegen möchte!**

Bist auch Führungsperson oder Unternehmerin?

Ich kenne nicht nur die **Doppelbelastung** als Mutter, sondern auch als **pfl egende Angehörige** und die Herausforderungen, die ein **instabiles Familiensystem** mit sich bringen.

Die Rolle als **Angestellte** und **Führungsperson** in der Privatwirtschaft ist mir ebenso bestens vertraut. Als **Unternehmerin** und **Selbständige** bin ich in einem **ständigen Lernprozess**, der mich immer wieder **fordert** und wachsen lässt. Ich bin Unternehmerin und Künstlerin.

Über die Jahre habe ich gelernt, wie man mit **Ruhe** und **Gelassenheit** all die Dinge meistert, gut auf sich selbst achtet um auch wirklich in aller seiner Kraft zu wirken.

Nun bin ich für dich da, um mit Dir deine Lebendigkeit und Schöpferkraft zu aktivieren!

Aus den folgenden **drei Paketen** kannst du wählen, wie ich dich in deiner Entwicklung begleiten soll.

Weiter & Tiefer. Ich freue mich auf DICH!





DETAILS

DAUER: 4 Stunden

ORT: Online oder Offline in meiner Praxis „HERZ.RAUM“ oder draußen in der Natur

TERMIN: nach Absprache

KOSTEN: Einzelsetting
4 Stunden für 530.-€
(Material nach Aufwand)

Zusätzlich:

- Telefonischer Folgekontakt (30 min) nach drei bis fünf Tagen, inkl. Fotosummary & Doku
- Bestätigung Einzelsupervision für LSBler, Selbsterfahrung

HERZ-SCHRITTE Geh einfach los!

Von...

- Dein Leben fühlt sich gerade nicht so stimmig an wie du es vielleicht gerne hättest
- Du bist müde, unrund, im Hamsterrad des Alltags gefangen und steckst in deinen Rollen fest
- Privat oder beruflich fühlst du Enge, Schwere und deine Gefühle sind oft durcheinander
- Du hast wenig Ideen, wie du gut für dich sorgen kannst, wünschst dir mehr Kreativität und Schöpferkraft

Zu...

- Konkrete Tools für deine körperliche, geistige und seelische Unterstützung im Alltag
- Kreative Impulse für deine Handlungsfähigkeit
- Besserer Umgang mit deinen Gefühlen
- Volle Zuversicht und Freude für kommende Schritte

Lass uns gemeinsam gehen!



DETAILS

DAUER: 8 Stunden

ORT: Nur in Präsenz in meiner Praxis „HERZ.RAUM“, in der Natur oder einem Ort deiner Wahl

TERMIN: Nach Absprache

KOSTEN: 1.160.-€ inkl.

Verpflegung und Getränke, zzgl. Reisekosten und Material nach Aufwand

Zusätzlich:

- Telefonischer Folgekontakt (30 min) nach drei bis fünf Tagen inkl. Workbook & Summary mit Fotos
- Bestätigung Einzelsupervision, für LSBler, Selbsterfahrung

HERZ-ZEIT Ein Tag intensiv !

Variante 1

Nimm bewusst einen Tag Auszeit aus deinem Alltag, um dich intensiver dir selbst und deinen Themen zu widmen.

Stärkung deiner Verbundenheit

Ideal, wenn du...

- deine Bedürfnisse und Grenzen vernachlässigst und unzufrieden bist, wenig Verbundenheit mit dir spürst
- Schwierigkeiten hast, auf dich zu achten und mit Gefühlen umzugehen
- mit alten Mustern, Ängsten und Blockaden kämpfst

Was hast du davon?

- Mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude
- Bewusstsein für innere und äußere Rollen
- Werkzeuge für körperliche, geistige und seelische Stärkung
- Fähigkeit zur Gefühlsregulation
- Verbundenheit mit dir selbst

Ein unvergesslicher Tag für DICH!



DETAILS

DAUER: 8 Stunden

ORT: Nur in Präsenz in meiner Praxis „HERZ.RAUM“, in der Natur oder einem Ort deiner Wahl

TERMIN: Nach Absprache
KOSTEN: 1.160.-€ inkl. Verpflegung und Getränke, zzgl. Reisekosten und Material nach Aufwand

Zusätzlich:

- **Telefonischer Folgekontakt (30 min) nach drei bis fünf Tagen inkl. Workbook & Summary mit Fotos**
- **Bestätigung Einzelsupervision, für LSBler, Selbsterfahrung**

HERZ-ZEIT Ein Tag intensiv !

Variante 2

Nimm bewusst einen Tag Auszeit aus deinem Alltag, um dich intensiver dir selbst und deinen Themen zu widmen.

Stärkung deiner Schöpferkraft

Passend, wenn du...

- voller Tatendrang bist und deine Einzigartigkeit in deiner Arbeit zeigen magst, du nur darauf wartest endlich loszulegen
- nach Wegen suchst, deine Kreativität und Intuition zu entfalten
- an deinen Werten, deiner Vision und deinem Purpose arbeiten möchtest

Was hast du davon?

- Inspiration und Power aus deinem Potenzial
- Klarheit über deine Lebenswerte
- Entfaltung deiner Kreativität, du bist im Schöpfermodus
- Echte visionäre Bilder als Anker für deine Träume und Visionen
- Du kannst dich kreativ voll austoben und deinen Gefühlen freien Lauf lassen (INTUACT©- Intuitives Malen- Action Painting, Körpermalerei, Gestalten, keine künstlerische Vorerfahrung notwendig!)

Ein unvergesslicher Tag für DICH!



DETAILS

- 12 Treffen à 2 Stunden, persönlich im HERZ.RAUM, in der Natur oder online, über maximal 12 Monate verteilt
- **Kosten: Einmalig 2.880.-€ (Material und Reisekosten werden bei Bedarf pro Termin verrechnet)**
- Zwischen den Treffen bekommst du individuelle Impulse und Lernaufgaben zur Integration in deinen Alltag, die dir das Dranbleiben erleichtern werden
- **Whatsapp-Support**
- **10% Rabatt auf ausgewählte Retreats**

HERZ-VERBINDUNG Es geht tiefer!

Für Frauen, die ihre HERZ-VERBINDUNG intensiv stärken möchten. Das bedeutet, dass du aus deiner vollen Kraft, aus deinem Herzen heraus wirken und schöpfen kannst. DU willst wirklich längerfristig und dauerhaft mit mir gemeinsam an der Stärkung deiner Verbundenheit zu dir selbst und deiner Selbstliebe arbeiten. DU willst, dass Dein Self-Leadership – deine Selbstführung auf allen Ebenen (körperlich, geistig, seelisch, schöpferisch) spürbar wird und auch anhält.

Dein Engagement:

DEIN MUT UND DEIN VOLLES COMMITMENT! Mein RAUM, meine ZEIT für DICH!

Was wird möglich sein?

- Erkennen und Transformieren von Mustern, Blockaden, Ängsten und Glaubenssätzen
- Konstruktiver Umgang mit deinen tiefen Wunden und Schattenthemen
- Fähigkeit zur Gefühlsregulation
- Praktische Tools für die tägliche Stärkung von Körper, Geist und Seele
- Mut zur vollen Entfaltung deiner Schöpferkraft, volles kreatives Austoben in deinem Rhythmus, Stille lieben lernen, Dich selber wieder hören und fühlen

Lass uns gemeinsam auf deine transformative Reise gehen!



VON DEINER VERBUNDENHEIT ZU DEINER LEBENDIGKEIT !

Die Natur, im Speziellen den Wald beziehe ich in all meinen Begleitungen als Lern- und Praxisraum stets mit ein. Sie haben mir gelehrt, wie ich mich selbst aus einer Schwere, Enge, Abhängigkeit und von Stress befreien kannst. Sie vermitteln mir Verbundenheit, Zuversicht und Kraft und sind eine unendliche Quelle an Inspiration.

Aus tiefster Überzeugung nutze ich die Kreativität, die Farben, die Körpermalerei und das Gestalten als wundervolle Werkzeuge. Sie helfen mir im Umgang mit meinen Gefühlen und machen Unbewusstes sichtbar. Sie aktivieren meine Schöpferkraft, damit ich voll und ganz aus meinem Herzen agieren kann.

Deine Entwicklung zu deinem höchsten Wohle!

KONTAKT

Mag.a Kathrin Sowa-Mörzl
0650/527 69 47
office@herzbunt.at
www.herzbunt.at

