**Amazonen-Coaching Tanz- und Transformationsgruppe 2018**

**Befreie Deine weibliche Kraft und gehe wofür Du brennst!**

**Glaubst Du auch, dass:**

* Deine Einstellung zu Dir selbst und zu Deinem Körper sich langfristig auf Deinen Erfolg im Leben auswirkt?
* Wissen alleine Dich nicht weiterbringt, sondern die Erfahrung, weit mehr zu sein als Dein Verstand und all die Rollen, die Du so gut ausfüllst?
* Bewegung eine transformative und heilsame Kraft besitzt und dass unser Körper **der** Schlüssel ist für wahrhaftiges, lebendiges Sein?

**Du bist eine Frau, die**

* an einem Wendepunkt im Leben steht und noch nicht genau weiß, wohin die Reise geht
* auf ihrem Weg eine erfahrene Mentorin und wohlgesonnene WegbegleiterInnen sucht
* es satt hat, nach der Pfeiffe anderer zu tanzen und ihre eigene Lebens(tanz)bühne selbstbewusst erschaffen will
* lernen und erfahren will, wie sie mit ihrer inneren Kritikerin und Saboteurin umgehen kann und dabei an Kraft gewinnt
* Ordnung und Harmonie in ihre Gedanken und Gefühlswelt bringen will
* ihren Körper wieder mehr lieben und sich selbst an die erste Stelle setzen will
* aus der Fülle des Lebens schöpfen und ihre Vielfalt in Tanz und Bewegung ausdrücken will
* klare Grenzen setzen und ins Leben holen will, was sie inspiriert und wirklich erfüllt?

**Bist Du bereit**

* Deinem Ruf nach Veränderung zu folgen und Deiner Intuition zu vertrauen?
* Deine Potenziale und Ressourcen in Bewegung zu erfahren und neue Erfahrungen in Deinem Körper zu verankern?
* Deine Vision und Lebensaufgabe zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen?
* nützliche Werkzeuge an die Hand zu bekommen, entschiedener und selbstbewusster Deine persönlichen Ziele zu erreichen?
* Bewegung und Tanz als transformative Kraft zu nutzen, um mehr

Freude, Gesundheit und persönliches Wachstum in Dein Leben zu holen?

**Stelle Dir vor:**

**Du bringst all Deine vielfältigen Persönlichkeitsanteile und Stärken mit Deiner ganzen weiblichen Kraft und Liebe zum Ausdruck und in Dein Leben!**

In der Amazonen-Coaching Tanz- und Transformationsgruppe erfährst Du die positiven Qualitäten Deines inneren Teams und gehst mit dieser Energie in Bewegung. Dadurch nimmst Du wahr, welche Aspekte Du bereits integriert und welche Du unbewusst ausgegrenzt hast.

**Hier ein gelungenes Beispiel dafür:**

*Anja Martinas Coaching hat dazu beigetragen, dass ich herausgefunden habe, was ich wirklich von Herzen will. Nein; eigentlich wusste ich das schon vorher. Doch war es noch ein ganz anderes Paar Schuhe, mir das klar und deutlich bewusst zu machen, dazu zu stehen und diese Entscheidung tatsächlich zu treffen. Dabei hat sie mir entscheidend geholfen.*

*Ich weiß nicht, wie ein "normales" Coaching abläuft. Doch nehme ich an, dass es für mich, gerade weil ich - meistens jedenfalls - ziemlich kopfzentriert bin, zu viel mit dem Verstand und zu wenig mit den Emotionen arbeiten würde. Das wirklich Spannende war für mich daher die Verbindung von Tanz und Bewegung einerseits und dem Coaching-Prozess andererseits, das Erforschen der eigenen Gefühle in der Bewegung und auch in der Begegnung mit Anja Martina als Gegenüber. Sie hat mir den Raum und die Möglichkeiten gegeben, mich auszuprobieren, und mich einfühlsam begleitet. Ihre Rückmeldungen haben meine eigenen Wahrnehmungen verstärkt und bestätigt und waren dadurch sehr hilfreich. Und das Tanzen macht einfach Spaß!*

Sabine Schleichert, Teilnehmerin Amazonen-Coaching 2013

Als Deine Coachingpartnerin helfe ich Dir, Dich auf Deine einzigartigen Ressourcen und Stärken zu fokussieren. Du lernst, Dich auf Deinem Körper als wertvollen Schatz und Instrument Deiner Realität zu verlassen.

**Die befreiende Kraft des Tanzes, der Körper als unser weisester Coach und die Bewegung mit dem Leben sind die besten Mittel, um heilsame Prozesse in Gang zu setzen**

**Am Ende des Amazonen-Coaching Prozesses:**

* Hast Du größere Klarheit und mehr Zugang zu Deinen persönlichen Stärken und Kraftressourcen
* Hast Du die positiven Qualitäten Deiner elementaren Persönlichkeitsanteile in Dein Leben integriert und Deine weibliche Vielfalt in seiner Ganzheit erfahren
* Hast Du mehr Verständnis über Dich selbst und neue Möglichkeiten, die Dich inspirieren Deine Lebensaufgabe und Vision zu verwirklichen
* Bist Du in der Lage, Dich mental und körperlich so zu stabilisieren, dass Du eine Wahl hast, aus Deiner Mitte zu handeln, um Dein bestes Selbst zu sein
* Kannst Du auf Erfahrungen in Deinem Körper-Geist-Seele System zurückgreifen, die Dir helfen, Deinen Lebensweg gelassener und selbstbestimmter zu gehen
* Hast Du praxisorientiertes Wissen und konkrete Werkzeuge bekommen, wie Du die Kraft Deiner weiblichen Archetypen zu Dir zurückholst
* Begleiten Dich Selbstvertrauen, Empathie und Lebensfreude, Deinen Lebensweg so zu gestalten, wie es Dir entspricht

Du bringst Schritt für Schritt Dein Eigenes ins Leben. Das kann eine gewinnbringende, innere Haltung sein, ein neues, authentisches Körpergefühl, ein Herzensprojekt, das Du schon lange realisieren wolltest oder eine Entscheidung sein, die Dich kraftvoll durchs Leben trägt.

**Wann, wenn nicht jetzt? Wer, wenn nicht Du?**

Wenn Du es nicht tust, tun es die anderen für Dich und bestimmen die Wege, die Du gehst.

Entscheide Dich jetzt den ersten Schritt zu tun und melde Dich an zu unseren kostenfreien [Infoveranstaltungen](https://lebenstanz.com/wp-content/uploads/2017/10/2017-10-19-Flyer-Infoveranstaltungen.pdf). Hier erfährst Du mehr über Lebenstanz, der Amazone, das Konzept und Inhalte des Amazonen-Coachings und kannst Deine Fragen stellen.

Start der nächsten Amazonen-Coaching Jahresgruppe ist am **09. März 2018**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Termine** | **Uhrzeiten** | **Thema** |
| **Modul I**Fr. 09.03.2018Sa. 10.03.2018So. 11.03.2018 | 17:00 – 21:0010:00 – 18:0010:00 – 16:00 | Kennenlernen der Gruppe Ruf des Herzens: Deine Reise beginntWurzeln stärken, Urvertrauen, ErdverbundenheitHarmonie, Liebe und Ordnung, Eigenmacht, Selbstführung |
| **Modul II**Sa. 26.05.2018 So. 27.05.2018  | 10:00 – 18:0010:00 – 16:00 | Weibliche Autorität und Urkraft Lebenslust, Sexualität (mit Gastdozentin)Eine Wahl haben, bewusste Entscheidungen treffen, Grenzen setzen, wahren und erweitern. Zielbewusstsein entwickeln |
| **Modul III**Sa. 28.07.2018 So. 29.07.2018  | 10:00 – 18:0010:00 – 16:00 | Authentisches Sein, achtsame Kommunikation in Verbindung mit dem HerzenDie kreative Seite zum Klingen bringen, Bewusstsein und Kraft in Ausdruck und Stimme, SpielenDeine Vision zum Leben erwecken und verinnerlichenMagie und Vorstellungskraft |
| **Modul IV**Sa. 13.10.2018So. 14.10.2018 | 10:00 – 18:0010:00 – 16:00 | Weibliche Weisheit und InspirationDer inneren Führung vertrauen, die Intuition stärkenDie Kraft des Wandels und des Neubeginns |
| Einzelcoachings (individuell vereinbar)  | 5 Termine á 2 Stunden **plus** 2 Telefon- oder Skype Coachings **plus** ein 60 minütiges Abschluss-Evaluierungsgespräch | Ressourcenentwicklung, Herausarbeiten der Vision und Mission, essentielle Wünsche in konkrete Ziele wandeln, Integration der Schattenanteile und inneren Kritikerin, notwendige Korrekturen, um auf Kurs zu bleiben. Individuelle Begleitung der Handlungsschritte per Podcast, Telefon und Präsenzcoachings |
| **Deine Investition**: 1.990 € bei Bezahlung bis 26.01.2018 oder 2.140 € zahlbar in acht Monatsraten á 267,50 € ab 01.03.2018 **Was Du bekommst:** 4 x Gruppentreffen in München und Unterstützung durch eine Sparringspartnerin aus der Gruppe 5 x individuelle Einzel-Coachings á 2 Stunden2 x Telefon- oder Online-Coachings á 1 Stunde Persönliche Begleitung, individuelle Unterstützung und Wissensvermittlung per Podcast**Bonus**: Auf alle Lebenstanzkurse erhälst Du 10 % Ermäßigung |

**Kursorte:**

Alle Gruppentermine finden statt im Tanzstudio Urte Gudian, Lindwurmstraße 74, 80337 München, direkt an der U3/6 Poccistrasse im 2. Hinterhof.

Deine Einzeltermine vereinbaren wir individuell. Unsere Coachingräume sind im Gesundheits- und Seminarzentrum Gräfelfing, Bahnhofstr. 92, 82166 Gräfelfing. Anfahrt: S 6 Richtung Starnberg.

**Vielleicht frägst Du Dich, warum dieses Programm 8 Monate dauert und ob es tatsächlich auch für Dich funktioniert?**

Wir leben in einer herausfordernden Welt, in der es mehr denn je darum geht, eine authentische, selbstbewusste Persönlichkeit zu sein, die es versteht, mit den Anforderungen des Lebens flexibel umzugehen, ohne dabei an Kraft zu verlieren.

**Warum ist das Amazonen-Coaching genau das, was Du suchst?**

* Geniale Kombination von Einzel- und Gruppencoachings
* Individuelle Erfahrungen und wirksamer Austausch mit Deiner Sparringspartnerin
* Persönliche Begleitung durch einen kompetenten Coach und Mentor
* Neue Perspektiven und realisierbare Umsetzung Deiner Ziele
* Erkennen Deiner Stärken und Ressourcen in Deiner Vision und Mission
* Konkrete Werkzeuge, um in der Energie-Gewinnzone zu bleiben

Wenn Du noch unschlüssig bist, dann lies, was eine Teilnehmerin über das Amazonen-Coaching gesagt hat:

„Dankbar blicke ich nun auf eine Zeit der ***Ent - wicklung*** zurück, in der du mich begleitet und unterstützt hast. In regelmäßigen Terminen konnte ich mich in einem geschützten Raum mit den Aspekten, die ich bisher an mir abgelehnt hatte, mehr und mehr als Ganzes wahrnehmen. Durch Bewegung, Wahrnehmen und Fühlen, das Ausdrücken aufgestauter Emotion der Wut, hinter der sich dann die Trauer zeigen konnte, hat mich, wie bei einer Zwiebel, Schicht für Schicht an meinen Kern der Lebenskraft geführt. Es war wie eine Abenteuerreise, mich Schritt für Schritt meiner Angst zu

stellen, mit der wertvollen Erfahrung, dass aus mir heraus eine positive Lebenseinstellung entspringt, sobald ich meine Angst nicht mehr ablehnte. Die Zeit in der Gruppe hat mich motiviert zu experimentieren, aus zu probieren und zu konfrontieren.
Ein Wunsch der durch das Tanzen entstanden ist: meine Präsenz, Freude und Leichtigkeit in der Ausführung in den Alltag zu übertagen. Durch das Erkennen und Annehmen der mir zur Verfügung stehenden Lebenskraft bin ich wieder in Kontakt zu mir selbst. Ich danke Dir Anja Martina für dein individuelles Eingehen und unsichtbaren Führens, an meinem Ziel angekommen zu sein.

*Kerstin Patzlaff, Teilnehmerin Amazonen-Coaching Jahresgruppe 2014*



Bewirb Dich jetzt für die nächste Amazonen-Coaching Gruppe und hole Dir Deine Eigenmacht zurück!

Rufe mich jetzt an und vereinbare einen Termin für ein unverbindliches Orientierungsgespräch.

Ich begleite Dich tiefsitzende Selbstzweifel in Selbstakzeptanz zu wandeln und ermutige Dich Neues zu wagen.

Anja Martina Bürk-Deharde
Tanzpädagogin, Systemischer Gestalt Coach

Tel. 089 / 4 48 63 54

info@lebenstanz.com

[www.lebenstanz.com](http://www.lebenstanz.com/)