
GESUNDHEIT

*Zeit für Veränderung -
fang an zu leben, bevor es zu spät ist!*



mit Bianca Goebel

08.01.-29.02. 2024

- Wie erkenne ich, was ich wirklich will?
- Wie gelingt es mir, aus meinem Hamsterrad auszusteigen?
- Welche Träume möchte ich mir noch erfüllen?
- Fang an zu leben! - Aber wie?

Wenn du dir diese Fragen stellst, bist du in meinem Seminar genau richtig. Viele von uns stecken in der täglichen Routine fest und wir führen ein Leben, in dem wir nur noch funktionieren und unsere nie enden wollenden To-do-Listen abarbeiten. Doch reicht dir das? Machst du dir häufig zu wenig bewusst, was du für dich brauchst oder sind andere Menschen und Dinge immer wichtiger als du selbst?

Jeder Mensch ist bestrebt, ein glückliches, leichtes und freies Leben zu führen. Doch nur wenn wir innehalten und nach innen schauen und unsere eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ängste wahr- und ernst nehmen, kann Veränderung geschehen.

Durch zahlreiche praktische Übungen und Impulse, auch für Zuhause, lernst du in meinem Seminar, achtsam mit dir selbst zu sein, einengende Verhaltensmuster und Glaubenssätze loszulassen, Grenzen zu setzen und zu erkennen, was wirklich wichtig für dich ist. Durch diesen Prozess wirst du immer mehr das selbstbestimmte, gesunde und erfüllte Leben führen, welches du dir wünschst und auch verdienst.

Nutze deinen Aldiana-Urlaub fernab vom alltäglichen Stress für diesen „Meer-Wert“.

Info & Anmeldung in der Aldiana Web App unter Events bzw. „Programme“ -> „Groupfitness Anmeldung“



GESUNDHEIT

Seminardauer: 3 Tage à 2 Stunden

Schnupperstunde 1:	08.01.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 1:	09.01.-11.01.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)
Schnupperstunde 2:	15. 01.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 2:	16.01.-18.01.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)

Kosten: 149 € pro Person (max. 10 Teilnehmer / Seminar)
Wo: im Welldiana, bei Schönwetter im Freien vor dem Welldiana

Extraleistungen – auf Nachfrage:

Einzelcoaching: individuell buchbar, 98€ / Stunde
Paarcoaching: individuell buchbar, 70€ / Stunde



Bianca Goebel ist seit 16 Jahren als Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer eigenen Praxis in Hofheim am Taunus tätig. Neben ihrer Arbeit gibt sie seit 13 Jahren regelmäßig Seminare auf Mallorca und im Aldiana Club Fuerteventura zum Thema Gesundheit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Einzelcoaching liegen ihre Tätigkeitsschwerpunkte in der systemischen Beratung und Therapie sowie der Arbeit mit dem „inneren Kind“. Das therapeutische Angebot richtet sich an Menschen mit Ängsten, depressiver Verstimmung, Stressbewältigung und Erschöpfung (Burn-Out), chronischen Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden, beruflichen Konflikten, Beziehungsproblemen, allgemeiner Unzufriedenheit, Sinnfragen und dem Wunsch nach persönlicher Entwicklung. Weitere Infos auf ihrer Homepage www.praxis-hofheim.de oder unter dem QR Code (siehe unten)



GESUNDHEIT

Seminardauer: 3 Tage à 2 Stunden

Schnupperstunde 1:	22.01.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 1:	23.01.-25.01.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)
Schnupperstunde 2:	29. 01.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 2:	30.01.-01.02.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)

Kosten: 149 € pro Person (max. 10 Teilnehmer / Seminar)
Wo: im Welldiana, bei Schönwetter im Freien vor dem Welldiana

Extraleistungen – auf Nachfrage:

Einzelcoaching: individuell buchbar, 98€ / Stunde
Paarcoaching: individuell buchbar, 70€ / Stunde



Bianca Goebel ist seit 16 Jahren als Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer eigenen Praxis in Hofheim am Taunus tätig. Neben ihrer Arbeit gibt sie seit 13 Jahren regelmäßig Seminare auf Mallorca und im Aldiana Club Fuerteventura zum Thema Gesundheit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Einzelcoaching liegen ihre Tätigkeitsschwerpunkte in der systemischen Beratung und Therapie sowie der Arbeit mit dem „inneren Kind“. Das therapeutische Angebot richtet sich an Menschen mit Ängsten, depressiver Verstimmung, Stressbewältigung und Erschöpfung (Burn-Out), chronischen Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden, beruflichen Konflikten, Beziehungsproblemen, allgemeiner Unzufriedenheit, Sinnfragen und dem Wunsch nach persönlicher Entwicklung. Weitere Infos auf ihrer Homepage www.praxis-hofheim.de oder unter dem QR Code (siehe unten)



GESUNDHEIT

Seminar­dauer: 3 Tage à 2 Stunden

Schnupper ­ stunde 1:	05.02.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 1:	06.02.-08.02.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)
Schnupper ­ stunde 2:	12. 02.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 2:	13.02.-15.02.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)

Kosten: 149 € pro Person (max. 10 Teilnehmer / Seminar)
Wo: im Welldiana, bei Schön­wetter im Freien vor dem Welldiana

Extraleistungen – auf Nachfrage:

Einzel­coaching: individuell buchbar, 98€ / Stunde
Paar­coaching: individuell buchbar, 70€ / Stunde



Bianca Goebel ist seit 16 Jahren als Heil­praktikerin für Psychotherapie in ihrer eigenen Praxis in Hofheim am Taunus tätig. Neben ihrer Arbeit gibt sie seit 13 Jahren regelmäßig Seminare auf Mallorca und im Aldiana Club Fuerteventura zum Thema Gesundheit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Einzel­coaching liegen ihre Tätigkeitsschwerpunkte in der systemischen Beratung und Therapie sowie der Arbeit mit dem „inneren Kind“. Das therapeutische Angebot richtet sich an Menschen mit Ängsten, depressiver Verstimmung, Stressbewältigung und Erschöpfung (Burn-Out), chronischen Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden, beruflichen Konflikten, Beziehungsproblemen, allgemeiner Unzufriedenheit, Sinnfragen und dem Wunsch nach persönlicher Entwicklung. Weitere Infos auf ihrer Homepage www.praxis-hofheim.de oder unter dem QR Code (siehe unten)



GESUNDHEIT

Seminar­dauer: 3 Tage à 2 Stunden

Schnupper ­ stunde 1:	19.02.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 1:	20.02.-22.02.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)
Schnupper ­ stunde 2:	26. 02.	11.00-12.00 Uhr	(kostenfrei)
Seminar 2:	27.02.-29.02.	11.00-13.00 Uhr	(kostenpflichtig)

Kosten: 149 € pro Person (max. 10 Teilnehmer / Seminar)
Wo: im Welldiana, bei Schön­wetter im Freien vor dem Welldiana

Extraleistungen – auf Nachfrage:

Einzel­coaching: individuell buchbar, 98€ / Stunde
Paar­coaching: individuell buchbar, 70€ / Stunde



Bianca Goebel ist seit 16 Jahren als Heil­praktikerin für Psychotherapie in ihrer eigenen Praxis in Hofheim am Taunus tätig. Neben ihrer Arbeit gibt sie seit 13 Jahren regelmäßig Seminare auf Mallorca und im Aldiana Club Fuerteventura zum Thema Gesundheit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Einzel­coaching liegen ihre Tätigkeitsschwerpunkte in der systemischen Beratung und Therapie sowie der Arbeit mit dem „inneren Kind“. Das therapeutische Angebot richtet sich an Menschen mit Ängsten, depressiver Verstimmung, Stressbewältigung und Erschöpfung (Burn-Out), chronischen Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden, beruflichen Konflikten, Beziehungsproblemen, allgemeiner Unzufriedenheit, Sinnfragen und dem Wunsch nach persönlicher Entwicklung. Weitere Infos auf ihrer Homepage www.praxis-hofheim.de oder unter dem QR Code (siehe unten)

